





ЖИВНИЦА

Я верю в силу болиголов

Только мы рассказали о методике лечения рака болиголовом, как пришло письмо из с. Хвощеватое Воронежской обл. от Григория Михайловича Семилетова, который выращивает этот болиголов, специализируется в лечении им, высылает нуждающимся траву, семена на посев и помогает излечиться даже безнадежным...

Случаев исцеления много

Шесть лет назад у меня умер от рака брат. Я был в шоке. Но Бог помог мне справиться с собой и вот уже 4 года я сею, даю людям болиголов пятнистый. Берегите его, люди, растите! Лечитесь им. Пусть он будет в каждой семье, в каждом доме. Разве я мог после смерти брата быть равнодушным к чужому горю, если узнал, что целитель рос всего в трех метрах от дома, и из него мы в детстве делали дудки?! И за 4 года получили настоящую болиголову и сухую траву для лечения более 5 тысяч человек. А семена этого растения - около 30 тысяч, причем бесплатно. Случаев исцеления много. Письма - это документы, которые подтверждают, что я - не шарлатан. Судите сами.

(продолжение на стр. 2-3)



Информацию о подписке читайте на стр. 8

Экономил на заварке - вылечил желудок

Сколько себя помню, с самого детства с животом маялся. Ни с того ни с сего как прихватит - скрутит на весь день. Я уж с левомецитином не расставался. А толку? И однажды случайно нашёл свое лекарство.

Растет у меня на даче шиповник. И сосед как-то рассказал, что на рыбалке вместо чая корень шиповника заваривает. Я тоже решил на заварке экономить - перешел на шиповник. Готовлю его и по сей день так:

ст. л. корня заливаю 1,5-2 л холодной воды, довожу до кипения и сливаю отвар через ситечко в заварочный чайник. Туда же, для вкуса, добавляю лист малины, смородины, немного цветов липы. Если малины и смородины нет, кладу 5-6 ягод шиповника.

Когда отвар заканчивается, использованные корни кипячу еще раз, только дольше - 3-5 минут.

Я пью чай из большого

300-граммового бокала. Не реже трех раз в день.

Прошло уж лет 10, как я перешел на чай из целительного корня шиповника. За это время ни болей в животе, ни поноса ни разу не было. Сейчас мне 72 года. Но даже после 60 приседаний пульс не больше 77 ударов в минуту! Так что шиповник не только желудок, а и всего меня исцеляет.

Николай Баландин,
с. Поляны,
Рязанская область

Я ОТ БОЛЕЗНИ С ДАМ
ИЗЛЕЧИЛСЯ
ПОДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

...я помогает излечиться даже безнадежным...

Случаев исцеления много

Шесть лет назад у меня умер от рака брат. Я был в шоке. Но Бог помог мне справиться с собой и вот уже 4 года я сею, даю людям болиголов пятнистый. Берегите его, люди, растите! Лечитесь им. Пусть он будет в каждой семье, в каждом доме. Разве я мог после смерти брата быть равнодушным к чужому горю, если узнал, что целитель рос всего в трех метрах от дома, и из него мы в детстве делали дудки?! И за 4 года получили настоящую болиголову и сухую траву для лечения более 5 тысяч человек. А семена этого растения - около 30 тысяч, причем бесплатно. Случаев исцеления много. Письма - это документы, которые подтверждают, что я - не шарлатан. Судите сами.

(продолжение на стр. 2-3)



Информацию о подписке читайте на стр. 8

Экономил на заварке - вылечил желудок

Сколько себя помню, с самого детства с животом маялся. Ни с того ни с сего как прихватит - скрутит на весь день. Я уж с левомецитином не расставался. А толку? И однажды случайно нашел свое лекарство.

Растет у меня на даче шиповник. И сосед как-то рассказал, что на рыбалке вместо чая корень шиповника заваривает. Я тоже решил на заварке экономить - перешел на шиповник. Готовлю его и по сей день так:

ст. л. корня заливаю 1,5-2 л холодной воды, довожу до кипения и сливаю отвар через ситечко в заварочный чайник. Туда же, для вкуса, добавляю лист малины, смородины, немного цветов липы. Если малины и смородины нет, кладу 5-6 ягод шиповника.

Когда отвар заканчивается, использованные корни кипячу еще раз, только дольше - 3-5 минут.

Я пью чай из большого

300-граммового бокала. Не реже трех раз в день.

Прошло уж лет 10, как я перешел на чай из целительного корня шиповника. За это время ни более в животе, ни поноса ни разу не было. Сейчас мне 72 года. Но даже после 60 приседаний пульс не больше 77 ударов в минуту! Так что шиповник не только желудок, а и всего меня исцеляет.

Николай Баландин,
с. Поляны,
Рязанская область

Я ОТ БОЛЕЗНИ

Здравствуйте все, кто создает такую жемчужину-газету. Читаю ее, а теперь и сама решила поделиться опытом лечения гипертонии.

Десять лет я эту самую гипертонию терпела. Давление 160/100. Но одно дело сама болезнь, а другое - ее «друзья»: ожирение, запоры, холецистит, камни в почках, тахикардия в сердце. Батюшки святы! - как и вмещалось в меня это все?

И вот познакомилась с травой зверобоем и начала пить ее как чай.

И что же?

Уже через несколько дней увидела: моча по цвету апельсиновый сок напоминает. Отнесла ее на анализ, и оказалось, что выходят из меня с мочой оксалаты.

Тут запоры меня одолели и начала чистить я свой кишечник мочой по Малахову. После первой же клизмы получила облегчение. Жить стало легче, веселей.

Нежданно-негаданно и камень 3,6х6 мм (с 93 г.)

крошиться начал - и вышел весь.

Высокое давление снижаться стало, меньше беспокойства причинять.

А я поваром работаю и про себя решила: раз уж врачи ни-

чем помочь не могут, загляну-ка я в книгу «Питание и здоровье» И.П. Шилко. По ней я диплом 20 лет назад защищала и по сию пору низко автору кланяюсь.

Поясню, что совсем не безразлично на какой биохимической почве протекает болезнь. Я уже знала, что необходимо упорядочить режим питания и ограничить прием соли. В обеденном меню должны преобладать вегетарианские супы. Ни на день нельзя упускать из внимания собственный вес и постоянно держать его в норме.

Знала я и то, что нужно на овощи налегать. Ведь обилие в овощах солей калия и магния, витамина С и других оказывает благотворное влияние на сосудистый тонус. По средам и пятницам - обязательный пост и никаких тут себе скидок и ссылок на некие обстоятельства. В эти дни я попросту «забывала» про моло-

2 литров молока в день) и «овощной» дни. В шесть приемов съела 1,5 кг сырых овощей (морковь, капуста, огурцы), а в перерывах щелкала семечки.

По вечерам варила каши на воде или делала овощной винегрет.

Постоянно держала в голове народную мудрость, что муж жену здоровую любит... Но и себя надо лю-



укладываюсь на полчаса, пока не почувствую позывов в туалет. Если стул жидкий, значит, удалась моя процедура.

Десять лет я гипертонию терпела

В заключение хочу дать совет тем, кто захочет по-следовать моему примеру.

Если будет падать давление, пейте свежесваренный чай и ничего не бойтесь. У меня падало до 80/50.

Так что верьте моему опыту, лечите гипертонию домашними средствами и пишите, что у вас получилось.

Ирина Геннадьевна
Сухих,
Свердловская обл.,
г. Красноуральск



Зверобой

ко, сыр, яйца, сметану, сливочное масло, мясо...

Один раз в неделю сделала для себя монодиету, т. е. в течение дня ела какой-то один диетический продукт. Устраивала, к примеру, «творожный день» и 4 раза ела по 200-250 г творога с кефиром или молоком, добавляя немного сахара. А еще выпивала по стакану кофе с молоком. Ничего другого в такие дни не требовалось, да и не хотелось.

А кроме «творожного» были у меня «молочный» (до

бить и верить в исцеление.

Я ставила свечку во здравие (себе и мужу) Пантелеймону-целителю. По пятницам посещала церковь (перед этим постилась).

Кроме всего этого два раза в месяц делала и продолжала пить настой сухого шиповника - завариваю 3 ст. л. в пол-литре кипятка в термосе.

Утром натошак его выпиваю и ложусь на горячую грелку - кладу под правый бок. Лежу 15 минут, а после допиваю остальное и снова

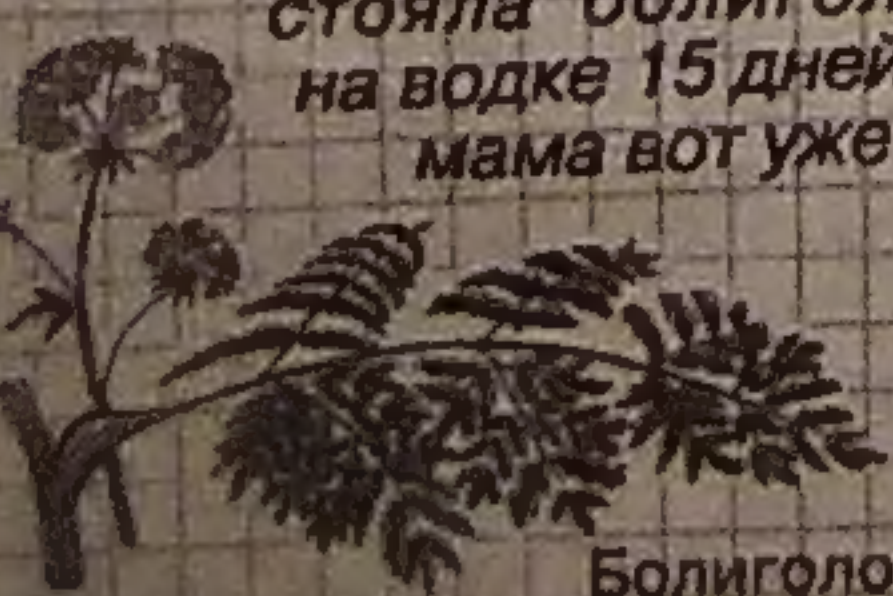
Я от болезни излечился сам

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Здравствуйте, Григорий Михайлович! Жива, на ногах. Замахнулась на 5-й год борьбы. Ваш болиголов помогает. Питание - свекла, масло подсолнечное... Пожелайте успеха. Будьте здоровы. Спасибо за все.

Эльвира Петровна,
г. Красноярск

...Посылку с травкой и семенами получила. Настояла болиголов на водке 15 дней, и мама вот уже 18



Болиголов

дней пьет по схеме. Теперь она неплохо себя чувствует, все делает по хозяйству. Посмотрим, как дальше будет.

С уважением Лидия Михайловна,
г. Сыктывкар

Пишет Вам, Григорий Михайлович, мама Юли. Помните, просила выслать болиголов для лечения дочери с лейкозом? Так вот. Заболела она в феврале 92-го. Прошла полный курс химии и до ноября 94-го была в ремиссии. А там - рецидив. И снова химия, облучение. Тут и узнала я о Вашем лечении. Первый курс болиголова у Юли был с 9 июня по 5 октября 95-го, четвертый - с 9

февраля по 16 июля 97-го. Дозировку определяли по состоянию ребенка, но не выше 16 капель. С 1 сентября этого года - новый курс болиголова. После обследования врач отменил метотрексат и меркапурин. Так что можно быть уверенным: болиголов - хорошее лекарство. К тому же Юля стала значительно реже болеть простудными заболеваниями.

С уважением Татьяна Васильевна,
г. Уссурийск

Здравствуй, Григорий! Травку заваривала, и пил ее муж где-то полгода. Дозировку пришлось зависить, т.к. по методике Тищенко видимых

изменений не было. Но муж применял все в комплексе: травку, гомеопатию, заговоры. Состояние нормализовалось. Муж работает, пишет доктор-

Я верю

скую диссертацию. Конечно, нельзя сказать, что он полностью здоров, но ему лучше. Он воспрянул духом. Ходит, трудится, улыбается. И я сейчас чувствую себя спокойнее. Пришла к выводу, что даже с таким тяжелым недугом можно бороться. Дай Бог Вам силы и здоровья на добрые дела!

Елена Дмитриевна,
г. Пермь

ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

У меня свой метод очистки печени и желчного пузыря от камней и песка. Может, на первый взгляд он кому-то покажется не новым, но есть особенности, которые упустить нельзя!

У мамы моей кишечник перед чисткой печени очищен не был. А со здоровьем худо: ноги мерзнут, запоры 15 лет как мучают. И посоветовал я ей сначала сделать за 7 дней до 42 клизм

по 1-2 литра каждая с 2-3 ст. л. яблочного или лимонного сока. Мама ужаснулась: ой, много! А

оказалось, что чистая вода из кишечника пошла только после 41-й клизмы.

Вечером, перед чисткой печени смешала мама 1600 г светлого сока кислых яблок и 400 г сока свежей свеклы, припасла 300 г оливкового масла и 300 грамм лимонного сока. И поставила в холодильник.

А с утра пораньше начала пить смесь соков - чтоб успеть эти 2 л выпить до 18 часов. Еды в рот не брала ни крошки.



Сделала женщина ожерелье из собственных камней

В 18 часов привязала к правому боку полотенцем 2 грелки и сделала отметки на 2-х рюмках: вместимость 3- и 6 столовых ложек воды. Достала пустое ведро.

А в 19 часов легла в постель на правый бок, укрылась потеплее. И еще (обратите внимание!) для лучшего внутреннего подогрева печени заткнула левую ноздрю ватным тампоном. Минут 30-40 так она прогревалась. Потом начала пить

подогретое до 45 градусов растительное масло и сок лимона - рюмками по 3 ст. л. того и другого через каждые 15 минут, пока

питье не закончилось. И легла спать.

•••

Через несколько часов ей понадобилось ведро: с фекалиями пошли камешки, масляные пятна. Мама насчитала 18 камушков по 10-25 мм в диаметре.

Казалось бы - дело сделано, все. А нет! Пришлось еще перед сном сделать клизму - чтоб вывести песок. На следующий день мама ела только кашу, овощи, фрукты - легкую еду. Чувствовала себя хорошо и была довольна.

Ноги у нее мерзнуть перестали (сейчас свободно босиком по полу ходит), и запоров не знает. Но ровно через месяц она сделала чистку печени снова, еще спустя месяц - снова... Так 4 раза. А затем стала проводить ее раз в год.

Многие мои знакомые чистились этим методом. Отклики... ну прямо восторженные! А одна женщина даже показала ожерелье из своих камней! Светло-зеленое, местами прозрачное. Но в себе лучше такие камни не держать.

Николай Николаевич Иванов, г. Курск

А свежий сок гастрит лечит

Раньше думал, что капустный рассол только при тяжелом похмелье пьют, а оказывается, он и другими лечебными свойствами обладает. Жена моя (правда, не рассолом, а свежим соком) хронический гастрит лечит и гораздо лучше себя почувствовала уже через месяц после того, как начала регулярно пить его. Как выжать сок из свежего кочана - наверняка каждый знает, а принимать его надо по полстакана 2-3 раза в день за час до еды в теплом виде.

И.Г. Постников, Вологодская обл.



От газов в животе - «медное» кормление

Мой ребенок газами в животе мучился. Мы вызвали экстрасенса из центра нетрадиционной медицины, и он посоветовал купить медную пятикопеечную монету царских времен. По его совету я каждое утро перед кормлением грудью стачивала краешек монеты и медным порошком посыпала сосок. Потом кормила ребенка. После одного кормления нужно посмотреть за реакцией ребенка. Нам понадобилось два раза «медного» кормления, чтобы ребенок поправился. Но делать так можно только три раза.

Ольга Ш., г. Архангельск

Не вспоминаю теперь о зобе

В 1972 году определили у меня врачи зоб. А т. к. в глухой нашей деревне врача не было, то и лечиться я нормально не мог. Но когда выписывался из районной больницы, усвоил совет одного пожилого врача, который рекомендовал добавлять в пищу морские водоросли - ламинарию, в частности. И велел тот доктор больше пикши есть. Не трески, подчеркиваю, а пикши. В ней, говорил он, больше всего йода содержится, а йод тебе, в твоём положении, как младенцу грудное молоко, необхо-

дим. Все его советы я выполнил и даже сам решил ежедневно стакан воды с тремя-пятью каплями йода выпивать. За ламинарией специально в Патракеевку ездил - там двоюродный брат мне ее в неограниченном количестве поставлял. И в суп я ее крошил, и как чай заваривал. А чуть более чем через полгода и исчез зоб у меня. Так что, Айболит, и другим желаю при такой хвори эти советы использовать.

И.Е. Дорофеев, Архангельская обл.

Я от болезни излечился сам

Как и обещала, спешу написать Вам, Григорий Михайлович, о лечении болиголовом папы. Ведь уж дело у нас дошло до вершины первого

В силу болиголова

курса лечения (40 капель). А дело было так:

Папе очень похужело. Боли были адские, нога стала висеть как плеть. Лечение начали 17 февраля. Боли продолжают беспокоить, но появился аппетит. Раньше он видеть пищу не мог, а сегодня попросил сам поесть.

Дошли до 10 капель. Папа постоянно сам просит кушать. Ест 5-6 раз в день.

14 капель. Отечность ноги немного спала, боль уменьшилась. Первый раз разогнул ногу в колене.

19-20 капель. Боль от стопы до колена прошла. Опухоль от колена до бедра остается.

25 капель. Уменьшились опухоль вверху и лимфоузлы. Поутихла боль.

31 капля. Пытается становиться на ноги. Но слабость в них. Еще бы! Просидел, не вставая, 31 день. Стоял по минуте 3 раза в день.

32 капли. Опухоль почти

прошла. Боль еще чувствует. Но папа с костылями делает первые шаги.

34 капли. Под правой подмышкой лимфоузлы рассосались. Боль в бедре и коленке еще есть, но уже тупая. Внутри тела боли нет. В течение дня папа сделал 12 кругов по дому.

40 капель. Общее состояние значительно лучше. Теперь снижаем количество капель.

С уважением Валентина, Курская обл.

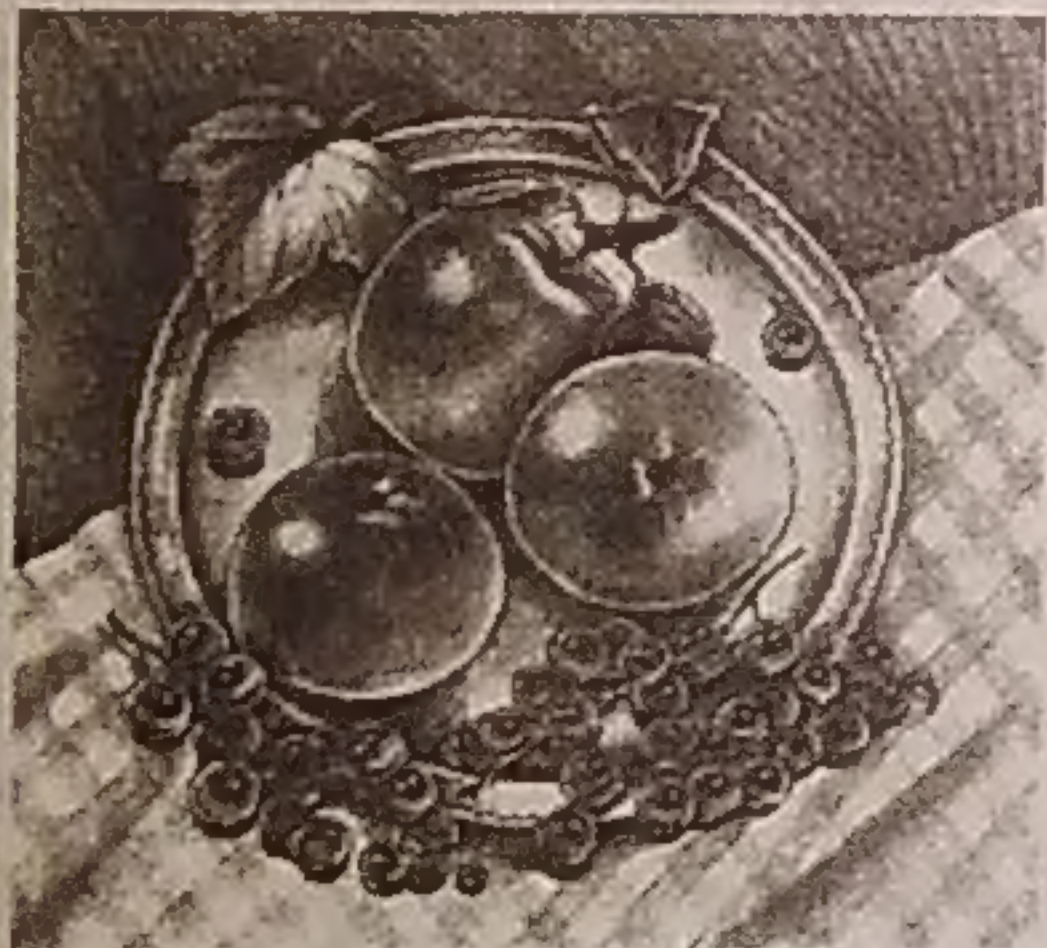
Семена болиголова я посылал по его просьбе и заведующему кафедрой фармакологии Архангельской медакадемии профессору

Н.Н. Алеутскому. Он ответил: «Они очень хорошо прижились на Архангельской земле в открытом грунте (на зиму приходится укрывать ельником). При исследовании оказалось, что целебны не только цветы, но и листья, и корни болиголова. Из них мы готовим препараты, помогающие больным. От имени всех больных и от себя лично говорю Вам, Григорий Михайлович, большое спасибо». Думаю, убедительно.

Григорий Михайлович Семилетов, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое

Знаю: главное - не мешкать!

Зачихала вдруг знакомая, по 3-4 раза подряд! И давай платками носовыми запасаться: «Ой, сейчас из носа потечет!». Но зачем, говорю, ждать, пока потечет?! **Бери скорей литр кипяченой воды, опусти в нее 6-8 капель аптечного 5-ти процентного йода, хорошенько перемешай ложкой. Добавь чайную ложку кухонной соли. Еще раз взболтай, налей смесь на ладонь и втяни в нос - прополощи как следует гортань раза 3-4. И все! Никакое ОРЗ тебя уже не осилит.** «Неужели?!» - удивилась женщина. А вот сама убедись! - отвечаю - только не мешкай! Успей сделать процедуру, пока еще насморк тебя не захватил. Та успела. Потом поблагодарила за совет и спрашивает: «А если б немного припозднилась с промыванием - не помогло бы?». В любом случае, разъясняю, это полезно. Но не успела предотвратить болезнь - так облегчишь ее течение, избавишь себя от осложнений. Поверь: на практике много раз проверено!



ВАШ СЕМЕЙНЫЙ

Я еще иной раз так делаю: истолку сырой лук или чеснок в кашу, сложу в стакан и вдыхаю затем через нос, а выдыхаю через рот. По 3-5 минут 2-3 раза в сутки. И тоже помогает.

Ноги разотрешь - от простуды уйдешь

На улице в мороз женщина ждет автобуса, с ноги на ногу переступает. Терпение лопнуло - она лицо трет: «Ну вот, опять до болезни дело может дойти. Насморк

уж точно обеспечен!». Ох, милая, говорю, через нос мы простываем очень редко! Переохлаждение ног - другое дело. Да и тут болезни можно избежать. Домой приедете - **скорее разогрейте ноги. Любым способом! А лучше насыпьте в носки сухой горчицы и походите так. Или разотрите подошвы водкой, самогоном или перцово-камфорным составом, скипидаром с маслом. Да чаю с липовым цветом или малиной напейтесь.** Сам я столько раз так от простуды спасался!

Инфекцию гонит багульник

Звонит мне как-то давнишний приятель: «Супруга заболела. Кашель сильный - лающий; прямо глаза воспалились, красные, из носа ручьи бегут. Что делать?»

Своей знаменитой водно-йодово-солевой смесью, как видно, мы уже опоздали - не прибегать к ней?». Нет, непременно, отвечаю, эту смесь сделайте, и пусть супруга 4-5 дней ею полечится. А по-

достать настой из шкафчика и **закапывать в каждую ноздрю по 3-5 капель (втягивая глубоко) 3-4 раза в сутки.** Просто отличное средство от насморка, от инфекции. Да еще и головную боль снимает. Тем и вылечилась супруга моего приятеля.

Не ем, не пью - недуг голодом морю

А я и без настоя багульника, бывало, излечивался. Едва заболел - голодаю сутки,

...И ТЕБЯ ПРОСТУДА Заметки старого

том... Цветущий багульник у вас есть? Используйте!

А багульник этот я советовал заготовить заранее, летом. Взять 10 частей его и залить 10 частями растительного масла. Настоять 20 дней, периодически встряхивая, процедить! Началась болезнь - только



Багульник

а то и двое. Насухо, без какого бы то ни было питья. Да еще ванны принимаю с одной из трав: листом березы, зверобоем, ромашкой аптечной либо с корой дуба. Горсть травы заливаю литром кипятка, настаиваю 3-4 часа и выливаю в ванну. После голодания пью сырые

Настой травы горца птичьего

Суточная норма - 2-3 столовые ложки травы на стакан кипятка; пить перед едой. Применять при простудных заболеваниях органов дыхания, коклюше, лихорадке.

Кашицей из чеснока со сливочным маслом или свиным жиром натереть грудь при простудных заболеваниях, коклюше, бронхитальной астме.

В первые часы заболевания простуду можно остановить десятиминутными ножными ваннами с порошком горчицы. Помогает сок редьки с медом. В кастрюлю с водой положить картофельную кожуру, сварить и подышать над паром 20 минут - процедура помогает при заболевании дыхательных путей.

Настой листьев и стеблей малины

Листья и стебли залить крутым кипятком и дать настояться. Пить горячим на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков.

Я уверен: если точно следовать этим рекомендациям да поберечься по крайней мере 2 недели после болезни (не переохлаждаться, не переутомляться, есть побольше овощей), то все будет благополучно.

Столовую ложку **цветков липы мелколиственной** заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить и добавить ст. л. меда. Пить по 1/4-1/2 стакана как потогонное средство.

И ДРУГИЕ



Цветки бузины сибирской, липовый цвет, соцветия ромашки аптечной, цветки коровяка, цветки терна, кора ивы (всего поровну).

Ст. л. измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Пить горячим по 2-3 стакана ежедневно. Применять для усиления потоотделения при простудном заболевании.

Корица

Применяют как потогонное средство в виде чая. Состав: корица, кардамон, имбирь и гвоздика. На прием нужно брать не более одной щепотки.

соки цитрусовых или черной смородины. И, конечно же, первые 3-4 дня болезни - ежедневно клизмы из настоя ромашки, тысячелистника, цветов календулы или зверобоя. Да свежим свекольным соком промываю нос - закапываю по 5-7 капель в каждую ноздрю.

А между прочим, еще полезно втягивать в нос **сок лимона** или закапывать **сок коланхоэ**, промывать нос и гор-
тань упа-

Чабрец



мадном опыте исцеления не можешь для себя выбрать хо- рошего жаропонижающего средства? От- вечаю: «Если грипп или ОРЗ лечить, то они проходят за 2 с лишним недели, а если не ле- чить, то и 4-5 дней хватает».

Нет, вполне серьезно: срок болезни удлинится лечени- ем. Если давать больному ан- тибактерициды, то это крайне отягчает работу пищева-

Кашель, как лай, - чабрец достовой

Пациентка как-то жа- ловалась: «У меня сы- рой лающий кашель, всю грудину «разрывает», горло царапает, покоя от него нет. А врачи гово- рят: легкие здоровы. Откуда же он тогда?». Да ведь, милая, говорю, из-за отравления не- рвной системы токсина- ми микробов ОРЗ и гриппа резко повышает- ся чувствительность слизистой органов ды- хания и кашлевого цен- тра. Малейшая пыль в комнате, холодный воз- дух раздражают ее - вот и ка- шель. Значит, надо просто снизить чувствительность сли- зистой.

«А может, - спрашивает па- циентка, - отхаркивающих ка- ких-нибудь попить?» Зачем?! Первую неделю отхаркивать абсолютно нечего. А вот про- мывания через нос стоит по- делать. Есть, например, такие хорошие средства:

Трава чабреца, трава дом- ника, почки сосны, багульник болотный - смешать в рав- ных частях. Столовую ложку смеси залить стаканом ки- пятка, настоять 4 часа. При- нимать по ст. л. по 4 раза в день до еды.

Сока черной редьки 1 часть, меда пчелиного 2 части - смешать. Прини- мать по ст. ложке 3-4 раза в день в течение 5 дней.



А еще

ПОЛЕЗНО ВОТ ЧТО:

10 г лаванды колосовой, 20 г цветов сушеницы, 20 г цветов пиона декоратив- ного и 50 г листа мяты пе- речной смешать. 20 г сме- си залить 500 г кипятка, на- стоять 2 часа, процедить. Пить по 1-2 стакана в день.

•••

Плоды аниса, плоды ма- лины, кору белой ивы, цвет липы - все в равных час- тях смешать. 2 столовые ложки смеси залить 400 г кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в сутки.

Николай Николаевич Штаб,
п. Ботаника
Краснодарского края

НЕ ПЛЕНИТ! фельдшера

ренной (до 1/4 первоначального объема) **уриной**. В общем-то доволь- но известные народные сред- ства, только почему-то во вре- мя болезни часто забывают- ся.

Температура - тоже не гура

Однажды кто-то из род- ственников моих упрекнул меня: «Зачем с высокой тем- пературой маешься, не ле- чишься?! Неужели не боишь- ся? Неужели при таком гро-

ритель- ных органов и нервной сис- темы. Да если еще его кор- мить деликатесами, то орга- низм 70 % своей энергии вы- нужден будет тратить на пи- щеварение. Все это очень тормозит борьбу с инфекци- ей.

Нет, если температура не превышает 40 градусов, если она держится не более 4-х дней, то беспокоиться не сто- ит. Организм сам вырабаты- вает иммунитет против бо- лезни. Если же температур- ная реакция длится более 5-7 дней, то больного следует показать врачу.

РЕЦЕПТЫ

Корни, кора или молодая древе- сина сливы колючей (терна), зава- ренные, как чай, употреблять при по- вышенной температуре как жаропонижающее средство.

Брусника, земляника
Все растение брусники, все растение зем- ляники (поровну). Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения, добавить мед (для вкуса). Пить горячим по стакану 3-4 раза в день.

Отвар плодов калины с ме- дом

Стакан плодов залить 1 л го- рячей воды, кипятить 8-10 ми- нут, процедить, добавить 3 сто- ловые ложки меда. Пить по пол- стакана 3-4 раза в день. Дает хо- роший эффект при простудном заболевании с сильной головной болью, кашлем и потерей голо- са. Полезен и при заболевании сердца, гипертонии, поносе.

Трава душицы - 1 часть, **листья мать- и-мачехи** - 2 части, **плоды малины** - 2 ча- сти.

Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, ки- пятить 5-10 минут, процедить. Пить по полстакана в горячем виде 3-4 раза в день при ревматизме и про- студном заболевании.



Сок ягод клюк- вы

Принимать как жаропонижающее средство.

Настой корней солодки голой

Обжарить корни солодки, из- мельчить их. Взять 2 столовые лож- ки корней, залить 300 мл кипятка. Через 20 мин. выпить половину на- стоя, еще через полчаса - осталь- ное. Вечером повторить лечение.

Будра плющевая - 5г, **корни реве- ня** - 10г, **плоды шиповника коричне- вого** - 10г.

Смесь размолоть, смешать с ме- дом, скатать шарики величиной с пше- ничное зерно и принимать по 7-10 ша- риков за раз, заливая отваром имбиря (1 г имбиря на стакан кипятка) при высокой температуре.

Настой из листьев княжика сибирс- кого

Взять 3-8 г сухих листьев на стакан воды. Принимать в горячем виде при про- студном заболевании, головной боли.

Линии на ваших стопах не только предсказывают вам будущее, они подсказывают, как стать богатым!

Все, что вам надо сделать, это взглянуть на подошвы ваших ног!

Правши должны изучать линии на своей правой ноге, а левши, соответственно, - на левой.

Линии на стопе раскрывают вашу судьбу, как и линии на ладонях. Здоровье, любовь, финансовое состояние, долголетие. Линии на ваших стопах позволяют вам заглянуть в эти и многие другие важные сферы.

Мисс Карен Ридлер начала свою карьеру хироманта в Вене в 50-е годы и говорит, что ее клиентами были самые разные люди - от магнатов и кинозвезд до глав государств. Она занялась изучением стоп в 1986 году и обнаружила, что определенные рисунки соответствуют различным влияниям, которые формируют жизнь человека и могут помочь предсказать здоровье, финансовые и любовные возможности, а также черты характера.

Книга мисс Ридлер о чтении по стопам



НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ

вызвала головокружительную сенсацию, и ее тираж свыше миллиона экземпляров - разошелся всего за полгода.

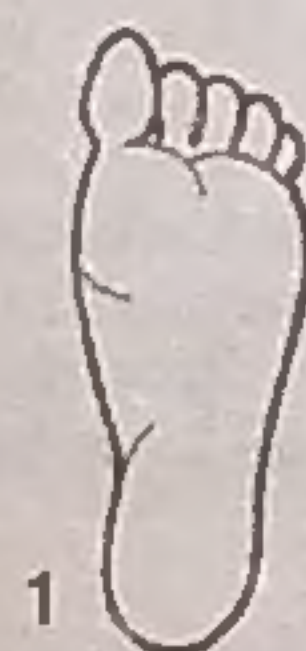
На всех ладонях есть линии сердца, головы, жизни, но линии на стопах гораздо более разнообразны, - сказала мисс Ридлер. Познакомившись с десятью основными рисунками линий, вы сможете многое сказать о человеке, просто взглянув на его стопы.

Единственные переменные величины - это продолжительность жизни и здоровье. Человек, заботящийся о себе, почти всегда будет жить дольше и будет здоровее, чем говорят ему линии его стоп, тогда как человек с вредными привычками может сам сократить себе жизнь.

А какая стопа у вас?

Линии на вашей стопе не обязательно должны соответствовать одной из этих типов. Найдите тип, наиболее близкий вашему рисунку стоп.

Невыразительная стопа



1. На вашей стопе нет никаких линий. Или всего одна. Вы проживете долго, если будете избегать стрессов. Следите за пищеварением. Вы склонны легко влюбляться. Отсутствие ли-



ВАШИ НОГИ -

ний на вашей стопе означает, что вас ожидает большая и долгая любовь с человеком, который обожает вас. Не забывайте: вы ревнивы. К богатству вас приведут ваши способности в операциях с недвижимостью, в воспитании детей, преподавании или инвестировании, ваши решительность и настойчивость.

Минимальная стопа



2. На стопе, по крайней мере, две линии. Но не более пяти. И они расходятся в разные стороны. Вы должны побороть свою склонность к одиночеству. В любви вам повезет, если вы

научитесь доверять другим. Прежде чем найти свою любовь, вы испытаете несколько коротких романов. Ваша склонность к беззаботности может сократить отпущенные вам годы. Линии ваших стоп показывают, что вы можете разбогатеть через художественные проекты, ремесла, сельское хозяйство и торговлю. Сдерживайте свою склонность к импульсивным поступкам в финансовых делах.

Сетчатая стопа

Беспорядочная смесь более пяти линий, пересекает стопу горизонтально, вертикально и (или) диагонально. Вы должны постоянно держать в узде свою

Я от болезни излечился сам

Почитала письмо москвича Ю.А. Золина «Чистить печень лучше так». А я предлагаю другой способ, тоже хороший и простой.

После нескольких приступов врач предложил мне



убрать желчный пузырь. Дело было весной. А на мне огород, все хозяйство. Стала искать в литературе, как обойтись без операции. И вот

Болтушка - находка, чистит, как щетка!

дочь дарит мне книгу Малахова «Целительные силы», а там описан способ очистки. Разобралась. Но воспользоваться этим способом не каждый сельчанин может. Да и долгий он. И вдруг сама наталкиваюсь в другой книге на иной рецепт. Им и лечусь. Помогает. Приступы и боли ушли.

Так вот. Перво-наперво, чтобы очистить печень, желчный пузырь, поджелудочную железу

и весь желудочно-кишечный тракт от шлаков, приготовьте болтушку. Для этого нужно запастись: 300 г меда, 6 сырых яиц (вы-

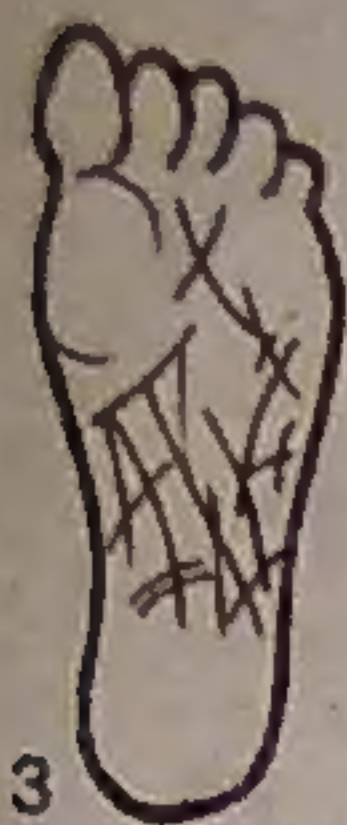
мыть холодной водой и вытереть насухо), 1,5 л сырого натурального коровьего молока. В 3-литровую банку выложить мед, на него аккуратно по одному опустить неразбитые яйца, залить все молоком, завязать горлышко банки марлей (1-2 слоя) и, как тесто, поставить на 1,5-4 недели (в зависимости от температуры, мне обычно требуется 2,5 - ставлю на край печи). За это время мед растворится, скорлупа на яйцах - тоже. Яйца останутся в тон-

кой пленке, через поры которой внутрь проникает смесь. Белок будет жидким, как вода, а желток - густым, как тесто. Причем, я и ца

увеличатся и всплывут - это значит,

болтушка готова. Снимаете сверху сливки, густо покрытые молочным грибом (запах не очень-то приятный), и выбрасываете. Затем вытряхиваете содержимое банки в дуршлаг. Жидкость сразу просочится вниз, в кастрюлю, а в дуршлаге останется творог и вздутые яйца в пленке. Их проколите снизу (чтобы не забрызгать все вокруг). В руках останется пленка с желтком - это выбросить. Творог же подвесить минут на 15-20 над

ВИНЕГРЕТ



склонность взрываться и выходить из себя. Если вы сможете удержаться от собственного инстинкта, то ваша любовная жизнь будет чудесна. Учитесь делить свои проблемы с другими. Вы сможете вести роскошную жизнь, если разумно вложите свои сбережения, создадите свое дело или займетесь сферой косметики.

Классическая стопа

Ваша стопа пересекается крест-накрест глубокими вертикальными, горизонтальными четкими ли-

Глубокая вертикальная стопа

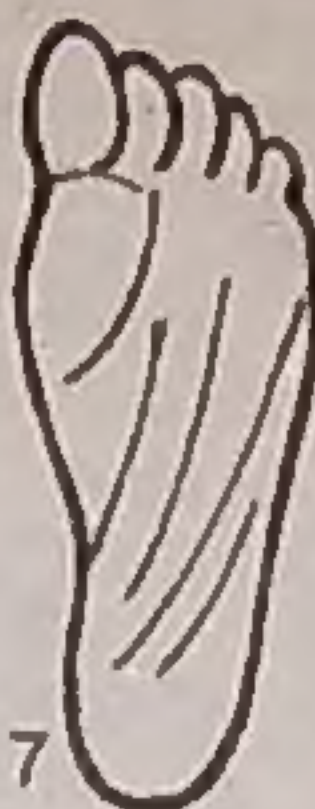
Вы видите любое количество глубоких вертикальных линий. Благодаря страстной натуре, вас ожидают романы и приключения. Но вы боитесь неопределенности и рациональны. В любви ищете партнера, который обеспечит стабильность. Путь к богатству откроют вам путешествия, изобретательство, биржевые операции и торговля. Ваше влияние на других должно помочь в финансовых де-



сов, которые могут вызвать преждевременный инфаркт. Финансовый успех заключается в вашем желании рисковать в сделках или ваших сбережениями. Вероятен крупный выигрыш.

Глубокая диагональная стопа

На вашей стопе, в основном, глубокие диагональные линии. У вас хорошее здоровье, но вы предрасположены к заболеваниям системы кровообращения, поэтому вам необходимо больше двигаться и заниматься физическими упражнениями. Вам необходимо преодолеть страх завести роман, если собираетесь найти подлинную любовь. Настоящее счастье придет в браке, если вообще придет. Вы найдете свое призвание в собственном деле. Финансовые предприятия вместе с друзьями, членами семьи или коллегами по работе быстро и уверенно приведут вас к богатству.



Глубокая горизонтальная стопа

Глубокие, четкие горизонтальные линии. Вы будете жить в здравии и долго. Жизнь может омрачаться лишь склонностью к частым простудам и гриппу. Если вы не будете осторожны, то может возникнуть проблема с позвоночником. В любви вы победитель. Идеальным супругом для вас станет умная личность с великолепным чувством юмора. Дети пойдут сразу же. Вы можете найти свое призвание на радио, телевидении или в политике. Вы очень везучи. Вы выиграете в лотерею или получите наследство.



ВАША ДОЛЯ



ниями. Большие деньги ожидают вас в сфере услуг и в производстве. Но вам необходимо преодолеть консервативные склонности и рискнуть, чтобы сделать состояние. Вам бы немного здравого смысла, и тогда вы найдете верного и восхитительного партнера. Проблемы здоровья концентрируются на нервной системе. Для вас жизненно необходимо медицинское лечение головных болей или травм, связанных с головой или позвоночником.

лах. Избавьтесь от пороков, угрожающих вашему здоровью.

Мелкая вертикальная стопа

Только вертикальные линии. Но они слабые и мелкие. У вас отличное здоровье, хотя вам надо позаботиться о поддержании вашего энергетического уровня. Продолжительность жизни 81-84 года, если вы будете соблюдать диету и избегать стрес-



Мелкая диагональная стопа

Только неглубокие диагональные линии. Ваше здоровье то хорошее, то плохое имеет тенденцию меняться циклически. Богатство будет избегать вас, пока вы будете отказываться от стремления к нему. Любый бизнес или предприятие могут обогатить вас. Надо



кастрюлей - пусть стечет жидкость. Затем его тоже выкинуть. А всю оставшуюся жидкость процедить через 6 слоев марли, слить в литровую банку (бутылку) и поставить в холодильник. Перед употреблением всякий раз смесь взбалтывайте. Принимайте 1 раз в день утром натощак по 30-50 мл в зависимости от Вашего веса. Курс лечения - пока не будет выпита вся болтушка. Я провожу такой курс очистки от шлаков 2 раза в год - весной и осенью. Вот и все.

Здоровья вам, друзья!

З.А. Глаголева,
д. Курцево,
Котласский р-н
Архангельской обл.

Я от болезни излечился сам



не так давно познакомился с Российской пчеловодческой компанией «Тенториум» из Перми, которая распространяет отечественные препараты (масло, мази и другое) на основе меда, прополиса, маточного молочка, пчелиного яда и лечебных трав.

Купила кое-что, и случаи испытать лекарства представились. Родственник сильно поранил распилом руку. Болит, не сгибается, а ему надо за руль садиться. Я помазала прополисной мазью. И сразу боль прошла, а часа через 2 он уж работать мог этой рукой.

Тут сослуживица пожаловалась: крепко укусил ее кот. Сама - медик, она очень опасалась: такие укусы часто оборачиваются серьезными неприятностями. Но я пома-

Тут вам и прополис, и перга

зала ей ранки - и все обошлось как нельзя лучше. Заинтересовалась эта женщина препаратами на основе продуктов пчеловодства. Приобрела мазь. А кроме того, решила попробовать худеть с помощью драже. И что вы думаете? За неделю сброси-

ла безболезненно 2,5 кг.

Работаю я старшей медсестрой в кожном диспансере. И другие наши медики успешно опробовали на себе и своих родственниках предлагаемые «Тенториумом» лекарства (для лечения геморроя, простаты и др.). Мало того, что они оказались эффективными, так еще и намного дешевле импортных.

Маргарита
Владимировна Петрова,
г. Северодвинск



ИЩЕЛИ МЕНЯ, ЖИВИЦА!



Помогите, пожалуйста!

Уже лет 5 на виске около брови не могу вылечить болячку. Выписывают много разных мазей, но ни одна из них не помогла. Два года назад направили к онкологу. Анализ был отрицательный. Снова выписали разные мази — опять бесполезно. Что это за болячка, и как мне ее, наконец, побороть?

Екатерина Ивановна
Фадеева,
183017, г. Мурманск,
ул. Лобова, д. 45, кв. 16

Открыта всероссийская подписка!



С 1 сентября на I полугодие 2001 года - во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

На этот период можно подписаться также на все три газеты:

- по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

- в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Не хочу болеть панкреатитом

Недавно мне поставили диагноз: панкреатит. Очень надеюсь на лютик и пажитник. Они, говорят, с этой болезнью хорошо справляются. Очень прошу выслать мне эти травы или другие рецепты от моей болезни.

Э.Ю. Смирнова,
185021, Р. Карелия,
г. Петрозаводск,
ул. Боровая, д. 7, кв. 126



Сожгла лицо спиртом

Мне 23 года. Недавно я сожгла себе лицо этиловым спиртом. И у меня остались белые пятна. Подскажите, пожалуйста, как от них избавиться.

С.А. Володько,
692554, Приморский край,
Михайловский р-н,
с. Новоожатково,
ул. Кузнечная, д. 18, кв. 1

Очень жалко девочку!

У дочери моей подруги очень жирные волосы, да еще и лезут. Мало того, растут по всему телу. И еще девушка переживает из-за шрамов на лице после угревой сыпи и ожога. Комплексует она и из-за плоской груди. Устала, говорит, от колкостей окружающих. Очень жалко девочку! Но чем ей помочь?

Е.П. Добрян,
352054, Краснодарский край,
Павловский р-н,
ст. Старолеушковская,
ул. Ростовская, д. 24

Хочу посадить индийский лук

Я бы очень хотела приобрести луковицу индийского лука, чтобы дома посадить. Кто мне поможет?

Людмила Ивановна Рудченко,
169413, Р. Коми,
Сосногорский р-н,
п. Верхнеижемский,
ул. 40 лет Победы, д. 2, кв. 2

Меня прижало сильно

Кто знает, как лечить деформирующей коксартроз тазобедренного сустава? Хожу лишь по квартире, и то с трудом, а ведь мне всего 40 лет! Очень надеюсь, что кто-нибудь да сможет помочь.

Сергей Иванович Уханов,
162161, Вологодская обл.,
Вожегодский р-н,
п/о Ольшниковская,
д. Самойловская

Приглашаем к сотрудничеству журналистов

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга. «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Реквизиты для расчета: ООО Газета «Живица», ИНН 2902038743, р/с 40702810804080100462 в Ломоносовском ОСБ N 27 ф-ла Сбербанка России - Архангельского банка г. Архангельск к/с 301018010100000000601, БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100, код по ОКПО 51774772.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3778 от 20.04.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Объем 1 п. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска,
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 381 Тираж 95.887 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 27807 Выходит 2 раза в месяц

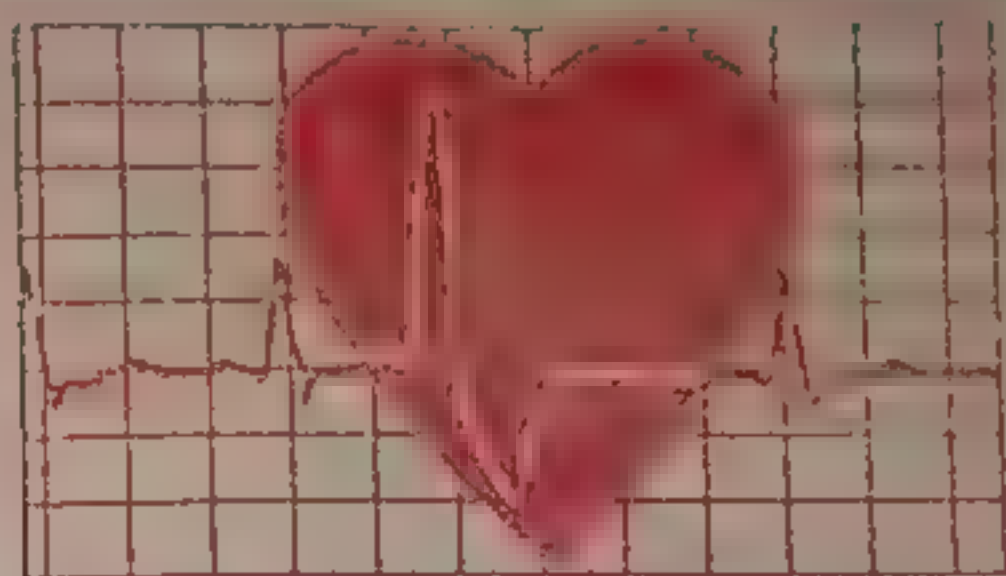
Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать:
по графику -
пятница - 17.00;
фактически -
пятница - 17.00.

Издатель
ООО «Газета «Живица»
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
http://www.givaibo.atnet.ru
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-68
зам. редактора по творческой работе,
зам. ред. по маркетингу - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-53
корреспонденты - 55-16-48

Директор
Редактор
Корреспонденты
Солодка О.Ю.
Художник
Набор
Корректор
Дизайн-верстка

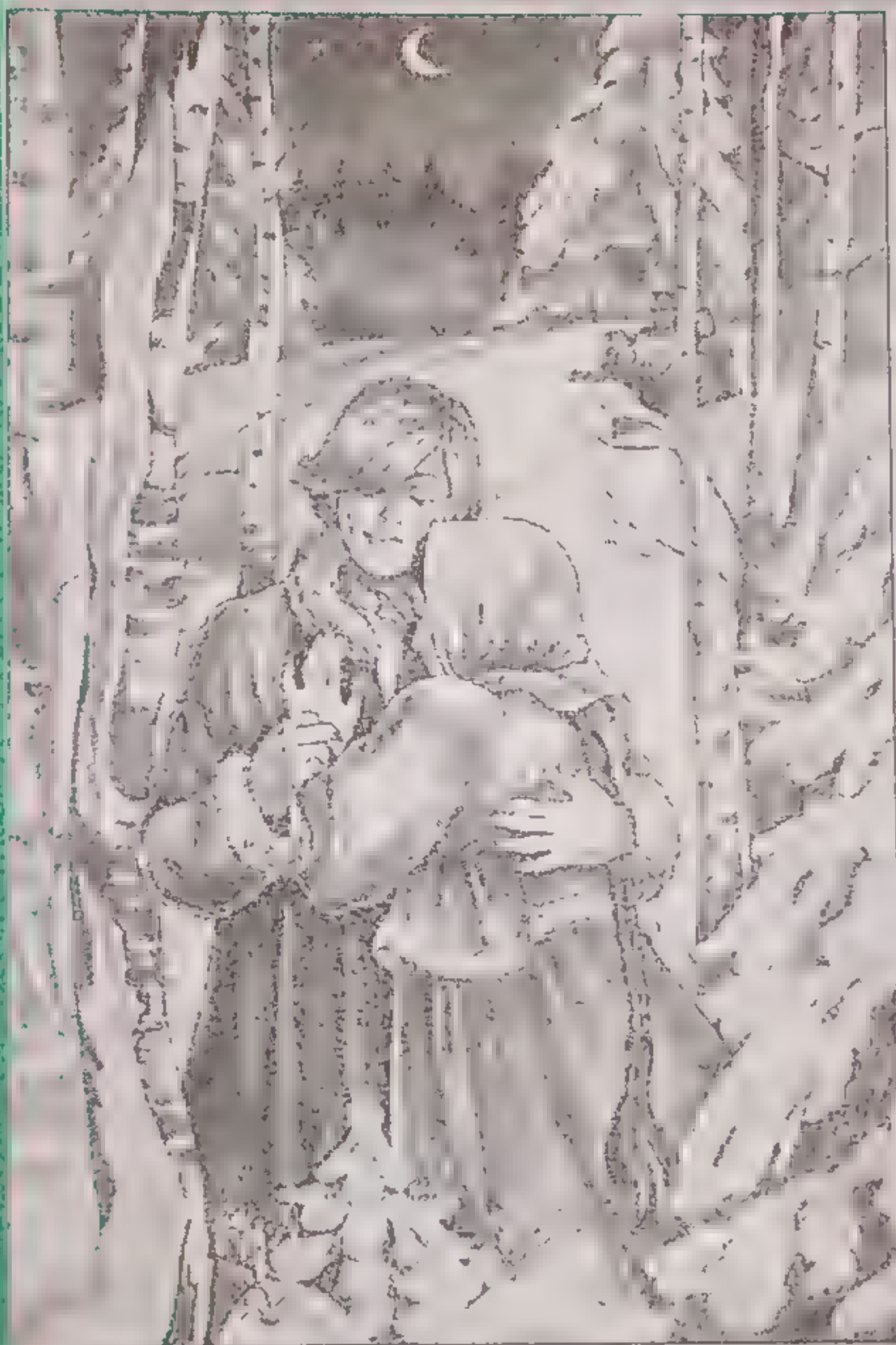
Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Иванова Т.Ю.
Бабарухина Е.В.
Буторина Е.Е.
Овсянникова И.И.
Боталина О.Н.
Шошина О.Ю.



ЖИВИЦА

Я ОТ БОЛЕЗНИ САМ
ИЗЛЕЧИЛСЯ
ПОДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

Мой лекарь от рассеянного склероза



Замечательно, что есть такая газета - «Живица». Она очень необходима больным и прежде всего - разувверившимся в лечении. Да, рассеянный склероз - болезнь очень настырная и распространенная. Недавно в Москве создан центр, где лечат такие заболевания. Но пациенты с рассеянным склерозом полностью не излечиваются. И то хорошо, что лежачие, сидячие обретают возможность сами себя обслуживать. Однако курс лечения там стоит от 200 до 450 долларов. Далеко не всякому по карману. Я же знал больных и дружил с теми, кто сам добился неплохих результатов: из лежачих стали ходячими. И, исходя из собственного опыта, хочу дать несколько советов.

(Продолжение на стр. 2-3)

Информацию о подписке
читайте на стр. 8

Верю, муж исцелится

Недавно мне в руки попал 9 номер газеты «Живица». А там - рецепты от астмы («Астму можно одолеть»). Как раз для моего мужа. Внимательно прочитали заметку и начали лечение. Уже есть первые результаты - приступы стали реже. Верю, благодаря газете муж исцелится. Теперь я обязательно подпишусь на «Живицу»! Думаю, она поможет обрести здоровье всей моей семье.

Наталья Павловна
Коршунова,
Вологодская обл.

Вышла пустырник

Для лечения заболеваний сердца вышлю лечебную траву пустырника. От вас заявка и конверт.

А.И. Забытин,
391801, Рязанская обл.,

г. Скопин-1,
ул. Мира, д. 26, кв. 67

Нет больше у меня спайки

Что алоэ спайки лечит, я на себе убедилась. Брала натуральный мед и сок алоэ в равных количествах. Все хорошенько перемешивала, смачивала в этой смеси тампон и вставляла его на ночь во влагалище. Через два месяца я уже была здорова - и врачи подтвердили.

Смесь эту нельзя дольше двух дней хранить. Готовьте по чуть-чуть и храните в холодильнике.

Ольга Шайкина,
г. Таганрог

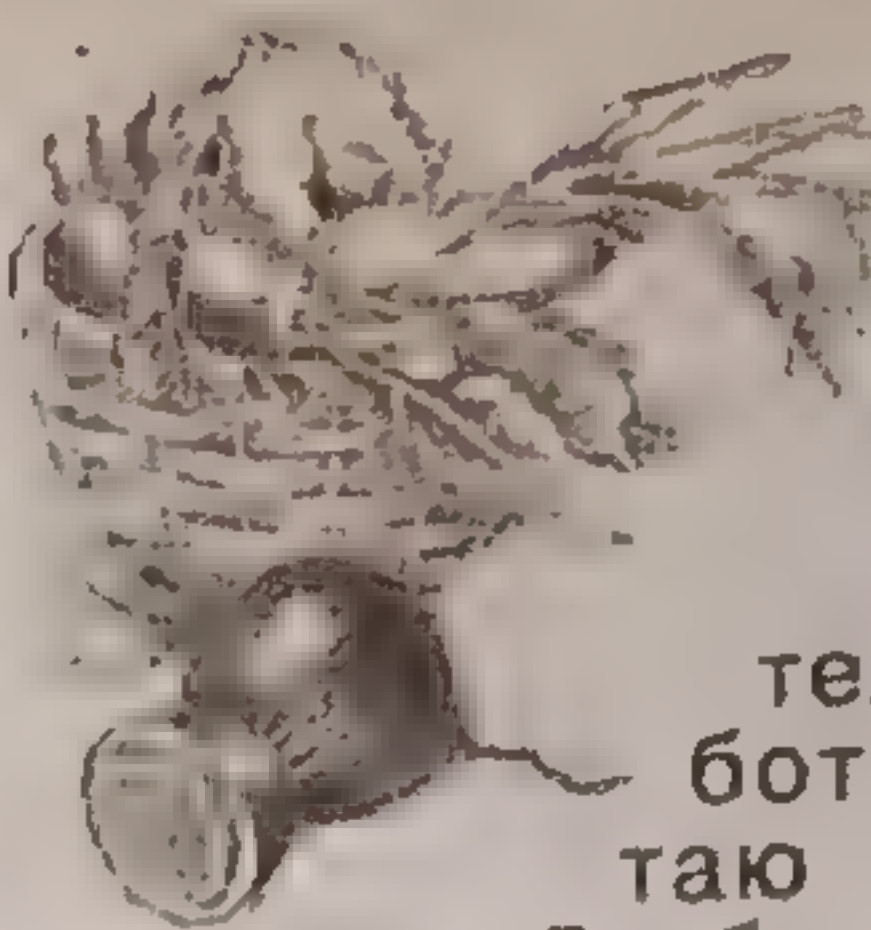
Не из пороха бы мазь - вся бы извелаась!

В 60-е годы я на стройке работала, приходилось весь день в резиновых сапогах бегать. За смену так ноги уставали, что к вечеру аж отекали! Сначала болели только подошвы, а потом до самых щиколоток дело дошло. Трещины и язвы появились. Утром особенно донимали меня болячки: подсохшие за ночь ранки лопались, а из них кровь так и брызгала, зуд страшный мучил! Лечилась в

больнице, но после выписки снова сапоги обуть пришлось, тут и неприятности возвратились. Посоветовали мне обратиться к деду из соседней деревни. Дал он мне мазь в спичечном коробке. И, не поверите, уже через два дня лечения мне лучше стало, еще через два трещины исчезли! Я к деду вернулась и узнала, как мазь готовится. 100 г свежего топленого бараньего сала смешивал он с двумя наперстками мелкого пороха. И все!

Нина Михайловна
Митюшова,
г. Череповец

Я ОТ БОЛЕЗНИ



Расскажу рецепт один: как поднять гемоглобин

Я учитель. Усталым работаю. Устаю очень. Слабость, а работать надо.

Как-то раздастся звонок в дверь: женщина незнакомая на пороге. Помогите, говорит, внучке. Двойка за полугодие выходит. Согласилась я. А она мне за это по-своему помогла:

«Смешивайте 2 ст. л. тертой редьки с ч. л. меда и чуть соли добавьте. На голодный желудок ешьте. Это - норма на весь день (на три приема). И гемоглобин через 3-6 дней в норме будет».

Так я его и поддерживаю.

Ольга Н.,
г. Северодвинск

Приносит муж котенка

А в ушах черно-клевц! Хотела бежать к ветеринару - выходной. Решила у соседки (кошка у нее) спросить. До сих пор ей благодарна. «А ты, - говорит, - чисти ушки-то 3% перекисью водорода через день. Да тут же и по капле борного спирта в каждую ушко капни. Не бойся. Не оглохнет. Да заворачивай кота-то, чтобы не царапал».

Так я делала примерно 3 месяца. Сейчас коту 6 лет уже, а клещ больше не появлялся.

О. Боталина,
г. Северодвинск

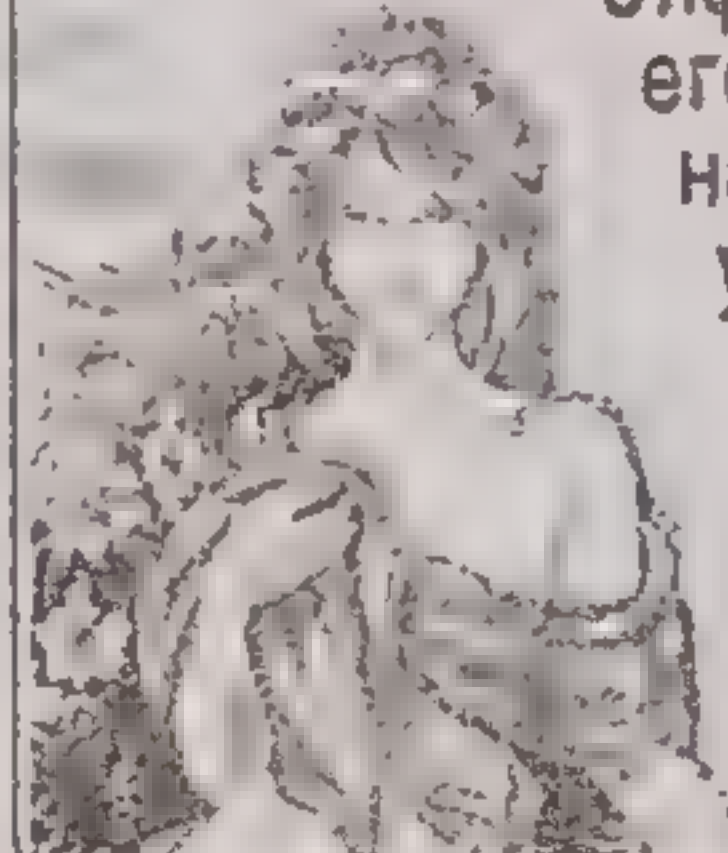
От астмы уголь принимала

У моей подруги была бронхиальная астма. Так она излечилась полностью за 60 дней. Утром натощак пила активированный уголь по 5 таблеток 30 дней. Затем дозу увеличила до 7 таблеток, еще 30 дней пропила. И теперь здорова.

Надежда Николаева,
Саратовская обл.,
г. Энгельс

Растет коса от ржаного хлеба!

У моей однокурсницы была толстая коса ниже пояса. Вроде, прическа не модная, а все парни заглядывались. Секрет своей красоты она никому не открывала. Но мне его узнать однажды все же удалось. Относила я Светлане учебники, дверь не заперта была. Я вош-



ла и увидела, как она на волосы какую-то кашу намазывает. Пришлось уж тут и секрет раскрывать: «Я никогда шампунями голову не мою. Четверть буханки ржаного хлеба, заливаю 2 стаканами кипяченой воды, оставляю на 15 минут и разминаю до каши. Потом волосы смачиваю и намазываю от корней до кончиков. Голову массирую минут 10. Потом промываю волосы, и все. Феном их никогда не сушу и мокрые не расчесываю».

Ю. Светлова,
г. Котово,
Волгоградская область

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Я от болезни излечился сам

Настроился: лечиться - что трудиться

А вот когда я настроился на то, что лечение - упорный, ежедневный труд, что я - хозяин своего положения, да когда стал радоваться каждому дню, облакам, птицам - всему, что меня окружает, дело пошло лучше. Вы уже проснулись? Скажите: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа! Амины! Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас!». Очень хорошо. Жизнь во дне начали с молитвы - ею и кончайте день. Теперь настройтесь на хорошее, доброе расположение духа. Заложите в сознание такой настрой: «Я здоров... Я молод... Я счастлив... Я неуязвим... Я все могу...» Я повторял это не только утром, но и по несколько раз на день, не вспоминая даже слова «болезнь». Представлял таким, каким хотел себя видеть. И самочувствие улучшалось. А еще убедился: очень важно от-

носиться к себе всегда с любовью и уважением, не ругать, не унижать себя даже в мыслях.

Про массаж не забыли? Я растирал, разминал, разглаживал себя, как только позволяли мне силы. Делал разные физические упражнения - все они, по-моему, полезны. Нельзя давать бездействовать, лениться мышцам. Иначе что толку от лечения? Занимайтесь дольше. «Движение - моя жизнь», - часто про себя повторял и повторяю я. И это подкрепляет упорство и силы. И у вас все получится - только осознайте необходимость таких трудов. Вот вы уже взяли ложку? Пока отложите. Сначала выпейте соснового чая. Будет лучше, если это сделать сразу после пробуждения. Нарезал я ножницами веточки сосны вместе с иголками. (Они сохраняют свои лечебные свойства до 8-9 месяцев). Щепотку этой сечки клал в заварочный чайник и заливал крутым кипятком. Постойт он

полчаса - и готов. Кончится - завариваю свежий. И пил я его как можно чаще, чтобы он постоянно был в организме. Утром, перед сном, перед каждой едой - за полчаса и спустя час после еды. По

Мой лекарь

полстакана. Ничем не заедая. Перед вами стакан молока? Молоко вам противопоказано. Как ни жаль, а придется его забыть.

В еде разборчив стал

Сейчас - самый ответственный момент. Питание - главный виновник образования склеротических бляшек. Нельзя: жирное, жареное, алкоголь, никотин, шипучие напитки, в том числе пиво, квас, белый хлеб. Желательно раздельное питание. Если оно не удастся, то ограничьте потребление мяса, особенно консервированного, кол-

В Московском центре рассеянный склероз лечат аминокислотами. А народная медицина давно нашла для этого свое простое и доступное средство - сосновый чай. Сосновая вода имеет свойство дробить и выводить из организма склеротические бляшки и разные шлаки. Правда, мне сразу говорили: прежде чем лечиться ею, покайся, исповедуйся, попроси у Господа прощения, причастись. Я поначалу не очень-то верил в это дело. Но теперь уверен, что любое лечение нужно начинать с покаяния. Очевидно, каждому, как и мне поначалу, хочется иметь результаты лечения завтра же. Но теперь-то я знаю: природные лекари исцеляют медленно, но верно, и не надо разочаровываться, хмуриться. Так мы тем самым отдаляем цель! Сиею вас уверить.

ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ



А на голову и не жалуется

Мой отец - бывший фронтовик. Пошел на войну добровольцем в 1943 году. А в 1945 году получил ранение и контузию.

Рану ему в госпитале зашили, а вот контузия постоянно о себе напоминала. Такие сильные приступы головной боли были, что порой даже сознание терял.

Один его фронтовой товарищ из Белоруссии посоветовал старинным способом по-лечиться. Предложил ржа-

ной или пшеничный хлеб в кислом молоке замачивать, добавлять туда мелко нарезанных соленых или свежих огурцов и стакан глины. Эту смесь отец три раза в день накладывал на лоб, обвязывал и держал в течение часа.

Через полгода все боли прекратились. Теперь ему 84 года, а на голову не жалуется.

В.А. Изотова,
Ленинградская обл.

Масло

вместо аспирина

Раньше-то при насморке и головной боли я таблетками аспирина да аскофена пользовалась, а нынче только ментоловым маслом лечусь.

Мажу им лоб, виски, за ушами, затылок, и очень хорошо помогает.

Л. Ступина,
г. Северодвинск

Токсины уйдут - и будет прекрасно!

Л.М., что писала: чувствую себя плохо во время чистки организма! Так и у всех, наверное, состояние не лучше. Ведь выходят копившиеся годами токсины! Я в таком случае говорю себе: «Ничего, все это пройдет - и будет прекрасно!». Так оно и бывает.

С.М. Маликова,
г. В. Салда



Вылечила русская печь

Было время, работал я в совхозе. Да на сильном ветру в поле застудил спину. Появились резкие боли в пояснице. Так я по совету тети «подружился» с русской печью. Забирался на нее с книгой или газетой и часами грел спину. Случалось, и ночевал там. Сделал так несколько раз - боли и прекратились.

К. Михайлов,
Вологодская обл.,
Сямженский р-н

Индийский лук мне теперь хороший друг

Три года назад мне дали маленький расточек индийского лука. Сказали, что это лечебное растение.



Индийский лук

Рос он медленно, но через 10 месяцев появилась большая головка.

И вот в сентябре надо копать

картошку, а у меня спина болит. Вспомнила про этот лук - срезала листок, помяла его в руках и натерла спину. Ну и побегала же я по комнате! Жгло, как от крапивы. И представьте - через час пошла в огород и забыла про спину.

По моему совету индийским луком вылечила бабушка свою поясницу, знакомый мужа избавился от болей в спине, соседка - от болей в ногах.

В общем, 3 года я веду эксперимент с этим растением. Помогает он и при радикулите, и при болях в суставах. А тут повстречала знакомую из г. Челябинска, разговорились про этот лук. Оказалось, индийский лук у них на вес золота. Она и поделилась со мной рецептом приготовления настоя.

Выращенную головку (с куриное яйцо) вместе с листьями вымыть, корни обрезать, пропустить через мясорубку, залить 200 г спирта или водки. Поставить в темное место на 5 дней, ежедневно встряхивать и помешивать.

Настой готов. Мажьте все больные места - желательнее на ночь.

Растение это комнатное, неприхотливое к почве, к удобрению.

З. Кузнецова,
г. Первоуральск

Я от болезни излечился сам

бас, соли, сахара, острых приправ. Больше фруктов, овощей, особенно зеленых и желтых. Хорошо действует суточное голодание. Если ж оно вам не подходит, то можно делать еженедельно

моему, эмалированное ведро с крышкой. Когда оно наполнится на 3/4 объема, выдержите мочу до 10 дней, чтобы от нее пахло наша-

терапию, пил синий йод, яблочный уксус, применял аппликаторы Кузнецова и др. Конечно, каждому свое. Что помогает одному, может не помочь другому.

Так что нужно упорно искать своего доктора. Но что необходимо при лечении всем:

очистить свой организм от шлаков. Методик много, смысл их один. Я из всего испробованного отобрал для себя немного: сухое голодание двое суток в неделю (среда и пятница), обливание водой, раздельное питание, массаж, физупражнения с большим количеством повторений, велотренажер, гантели, ходьба. А самое главное - я пришел к Богу. И мой добрый всем совет: нужно за все благодарить Бога, природу, солнце, новый день... Жизнь все же хороша! Вот и написал, как

смог. Если что не так - не судите строго. Ладно? Всего вам чистого, светлого!

Валерий Павлович
Ерошкин,
Нижегородская область

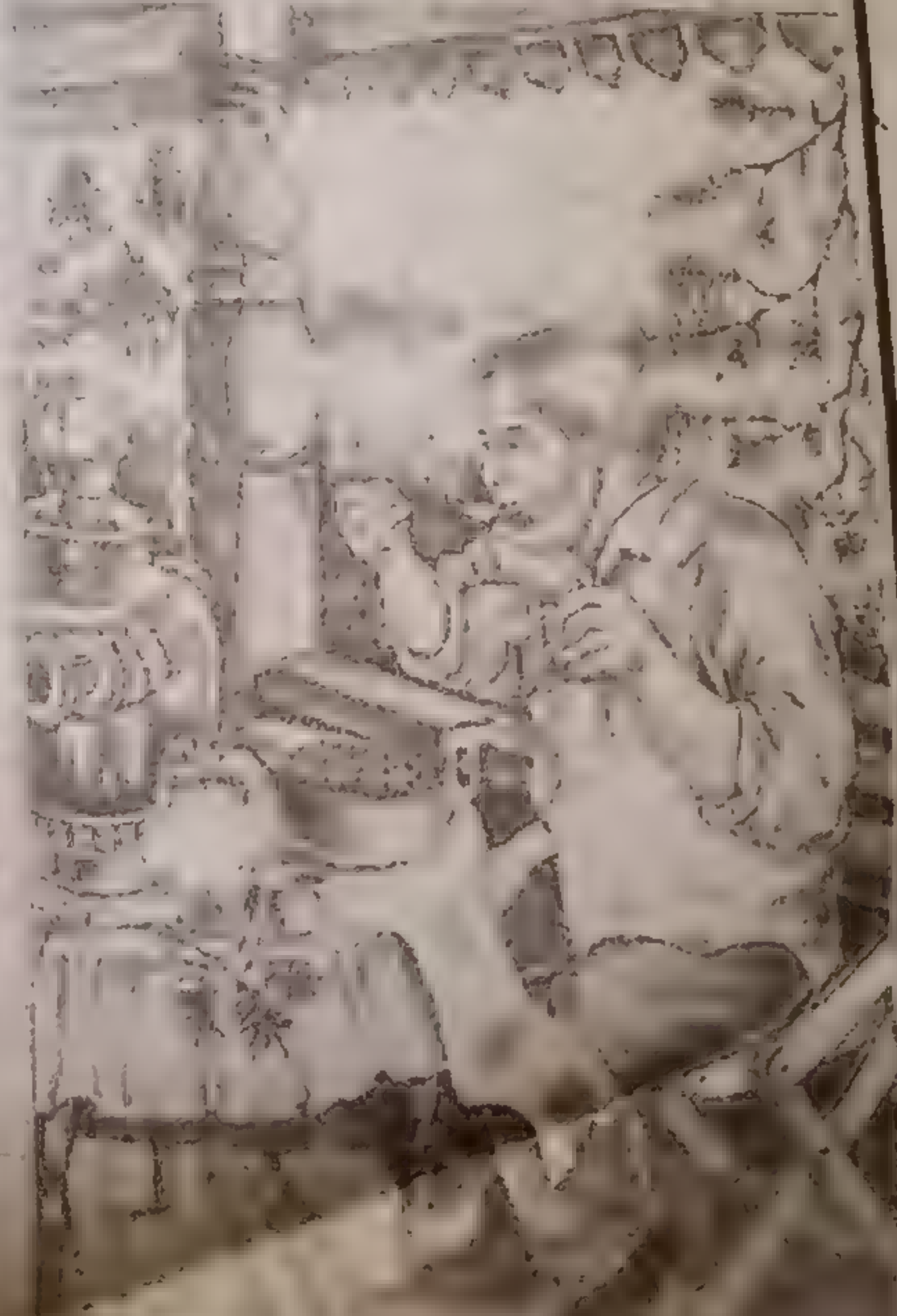
от рассеянного склероза

«сырой» день - ешьте только сырые овощи и фрукты. Неплохо устраивать и «кашные» недели. Варить на воде и есть с растительным маслом ежедневно одну кашу, кроме манной и рисовой. Например, сегодня - пшенка, завтра - гречка, затем - ячневая и т.д. Приятного аппетита! Теперь займемся приготовлением другого лекарства, которое нужно применять вместе с сосновым чаем.

А уж моча хороша!

Будем собирать собственную мочу. Удобнее всего для этого, по-

тырным спиртом. Вечером, перед сном эту урину нагреть, но не кипятить. Поставить ноги в ведро и держать, пока моча не остынет. Ноги не мыть, надеть трико, носки - и в постель. Такую процедуру с той же уриной повторить еще дважды, через день. Затем эту мочу вылить и набрать новую. Часто спрашивают меня: до каких пор применять мочу? А до тех, пока будет необходимо. Я перепробовал много разных рецептов, советов от рассеянного склероза и пришел к выводу, что описанное мной - основа лечения. А остальное надо пробовать, испытывать не себе - каждому по своим возможностям. Я пробовал уринотерапию, магнитотерапию, металло-



Кризис антибиотиков

Медики всего мира с тревогой отмечают, что болезни, которые были под контролем или на грани исчезновения, возвращаются. Многие из недугов успешно лечились антибиотиками. Но прошли годы, и микробы «приспособились» даже к самым сильным препаратам. Появились видоизмененные туберкулез, брюшной тиф, менингит и даже воспаление легких... Это - сигнал тревоги не только для медиков, но и для пациентов.



Не говорите по мобильному в машине

Жалобы владельцев «мобайлов» на головную боль, боли в ушах, раздражение кожи, нарушения зрения, головокружение и тошноту - постоянны. Длительное воздействие магнитных полей проявляется ухудшением памяти, снижением половой активности, ухудшением иммунитета и повышенной утомляемостью. А исследования профессора Генри Лея из Вашингтонского университета показали, что излучение мо-

бильного телефона способно повреждать клеточную ДНК и таким образом запускать процесс канцерогенеза, онкологических заболеваний.

Как снизить уровень облучения?

* Полностью выдвигать антенну радиотелефона.

* Не пользоваться им в салоне машины.

* Размещать корпус телефона на расстоянии минимум 22 см.

Прасковья Барвигенко

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ

Если сушит во рту

Сухость во рту является симптомом многих заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта. Она часто сопровождается и неприятным запахом изо рта. Попробовать избавиться от этого можно и самим. С закрытым ртом сделайте языком и щеками движения, имитирующие полоскание рта. Всего 35 раз. Появляющаяся при этом слюну проглотите и силой воображения отправьте в место, расположенное на 3-4 см ниже пупка. Это место в соответствии с древнекитайскими представлениями питает все тело. Благодаря регулярным тренировкам количество слюны будет увеличиваться, а здоровье улучшаться. Потому как слюна - сильный защитный барьер от инфекции.

Расскажу, как с мужем от папиллом избавились. Три года назад обнаружили мы у себя эти висюльки бородавки: у него возле уха, у меня - на шее...

Н^евелик изъян, красоты в 60 с лишним лет не портит, да мешает, цепляется то за шарф, то под пальцы так и лезет: «Сдери!» А как-никак это - новообразование, лишний раз дотронуться нельзя, не то что сдирать.

Папилломы вскоре на тех же местах поселились. Один раз муж показывает мне листочек из календаря, а там написано: «Появившиеся вдруг висюльки бородавки на шее, под мышками и в других местах обычно указывают на образование полипов в кишечнике». Только этого нам не хватало! Значит, надо очистить кишечник от этой гадости?

Папилломы были -

Научили меня жеванной кашицей чеснока эти бородавки паршивые известны: жуй зубчики, слюной смачивай да лепи на колонии папиллом. И, верно, удалось нам их быстро снять вместе с сожженной чесноком кожей. Но радость была недолгой. Вместо прежних новые па-

И нашла рецепт: клизмы с соком чистотела. Благо, травы этой у нас много за огородом. Муж, правда, от клизм наотрез отказался: «Еще чего! Делай себе, если надо». А куда денешься? Не хочется в кишечнике такую страсть носить. А я полная еще, не так-то просто самой клизму сделать. Но кое-как приспособилась: лягу на пол, на левый бок и... Так ловко! На первый раз в 2 л теплой кипяченой воды добавила всего ч.л. свежего сока чистотела. И так 15 дней подряд по клизме. А дед на шею мне смотрит да подтрунивает: «Твоим бородавкам не такой сифон нужен, а из пожарного шланга». Ничего, говорю, погоди. Полмесяца отдохнула и сделала еще 15 таких же клизм, только сока чистотела уже добавляла по ст. ложке. И опять - отдых полмесяца. А дед вовсю веселится: «Ишь, какое себе заделье на старости нашла!» Уж не обращаю внима-



Я от болезни излечился сам

Известно, что на Украине испокон веку любят свиное сало. Его даже шутя называют «витамином С». Да и на Руси оно всегда пользовалось большой популярностью. И свежесоленное, и прошедшее обработку в виде шкварок.

Кроме того, в нем есть и другие ценные жирные кислоты. Причем по их содержанию - до 10 % - сало опережает сливочное масло. Поэтому его биологическая активность примерно в пять раз выше, (а это очень важно для поддержания общего тонуса), чем у сливочного масла и говяжьего жира.

Что же касается опасений относительно чрезмерного количества насыщенных жиров

в салe, которые не усваиваются организмом, откладываясь на стенках сосудов, то и здесь дело обстоит не совсем так. На Руси всегда жарили различные продукты именно на насыщенных жирах - свином салe и топленом масле. И ничего страшного для здоровья не происходило, на атеросклероз не жаловались.

Объясняется это просто. Сейчас наукой доказано, что если подогреть, например, бараний жир, который вообще-то плохо усваивается, не говоря уже о говяжьем, а тем более свиное сало, то их биологические качества значительно улучшаются. Вот что написано относительно этого эффекта в академическом учебнике

профессора Л. Павловского «Физиология питания»: «Кратковременное нагревание жира при обжарке продуктов... уменьшает биологическую ценность сливочного и растительных масел. В связи с этим для жарки следует использовать топленое масло и сало. При длительной же тепловой обработке происходит не только разрушение биологически активных веществ, содержащихся в жирах, но и образование токсических продуктов окисления жирных кислот. При многократной тепловой обработке масла становятся канцерогенными».

Но не стоит забывать, что свиное сало широко используется в народной медицине как весьма эффективное наружное средство. Причем нередко оно оказывается более действенным, чем различные патентованные мази.



При геморрое

Рекомендуется растолочь старое сало с небольшим количеством лука и ввести в прямую кишку. Процедуру следует проводить регулярно на ночь до облегчения состояния.

Лекарство

При растрескивании кожи на пятках

Сначала нужно распарить ноги в горячей воде, а затем удалить ороговевший слой кожи, обработав пятки пемзой. После этого к ним прикладываются ломтики старого сала, очищенного от соли. Процедура повторяется несколько раз в день.

ния - дразни, а я взялась, так делаю. Третий курс клизм устроила, уже по 2 ст. л. чистотела в каждой. Вижу, дед мой укороткой уже серьезно меня рассматривает. А я и сама заметила: папилломы-то исчезли! Да и кожа, лицо заметно лучше, свежее стали. Вот тут дед мой и давай просить, чтоб его теми же клизмами полечила. Опять тот календарный листок принес, где подчеркнул строчки: «Исчезновение всяких бородавок на шее».

да сплыли

под мышками и т.д. указывает на исчезновение полипов в кишечнике». Что ж, пришлось мне деду те же процедуры проделывать: мужики ведь, как дети, в этом беспомощные. У него (да и у меня) столько гадости вымылось из организма - жуть! И тоже исчезли бородавки. На радостях я всем знакомым пенсионерам про эту пропажу рассказала. А одна мне и говорит: «Я тоже сначала чеснок опробовала. А когда увидела, что эффект от него временный, решила: дело, значит, в непорядке организма. Дай-ка буду есть по 2-3 зубчика чеснока в день! И представьте: за каких-то 8 месяцев тоже извела со всем свои бородавки». Может, чеснок этот, регулярно съедаемый, и полипы кишечника лечит. Чего не знаю - того не знаю, но папилломы свел.

Елена Евгеньевна
Коркошко,
г. Нижний Новгород

Не спите слишком долго!

Всем давно известно, что недосып ведет к уменьшению продолжительности жизни. Сон несет здоровье - это никто не сможет подвергнуть сомнению. Но недавно выяснилось, что и любители поспать тоже испытывают судьбу - те из них, чей сон превышает 10 часов в сутки, имеют почти в два раза меньше шансов дожить до старости, чем те, кто проводит во сне обычное время - 7-8 часов. Так что не злоупотребляйте сном, он может превратиться из союзника в противника!

Александрит сосуды укрепит



Рассказывает народный целитель и минеролог Татьяна Старцева:

- Безусловно, рассказы о лечении минералами имеют под собой хорошую практическую основу. В случае заболевания кровеносных сосудов действительно лучше всего носить постоянно александрит, а также пить воду, настоянную на этом камне. Подержите камень один день в отфильтрованной воде - и она получит его энергетику. Такой настой будет лечить кровь и укреплять сосуды.

Сердце холода не любит

Установлено, что колебание температуры выше или ниже среднего уровня на десять градусов увеличивает вероятность первичного сердечного приступа на 13 %. Это объясняется тем, что при падении температуры воздуха происходит отток крови от кожи в более глубокие участки организма и учащается сердцебиение. Поскольку сердечно-сосудистые заболевания стремительно «молодеют», эта информация, возможно, предостережет тех, кто любит разгуливать в морозы, одеваясь в легкие куртки и пренебрегая головными уборами.

Владимир Калинин



Голодовка отменяется!

Система питания, предложенная Полем Брэгом, и тем более суровые голодовки, которые он завещал своим последователям, вызывают у современных диетологов серьезные сомнения. И все же любому худеющему поможет составленный Брэгом список продуктов, запрещенных к применению.

1. Рафинированный сахар и продукты из него: джем, мороженое, сладкие напитки, подслащенные соки, фрукты в сиропе

2. Кетчуп, горчица, острые томатный соус, маринады, зеленые маслины

3. Соленые продукты: хрустящий картофель, соленые орешки

4. Изделия из очищенного рафинированного риса

5. Кукурузные хлопья и аналогичные продукты

6. Жареная пища

7. Насыщенные жиры

8. Маргарин

9. Кофе, кофейные напитки, чай, спиртные напитки

10. Свинина во всех видах

11. Копченая рыба

12. Копченое мясо, ветчина, бекон и колбаса

13. Сосиски, колбасы и продук-

ты, богатые нитратами

14. Биг-маки и прочая пища «фаст-фуд»

15. Мясо кур, которых подкармливают стимуляторами роста

16. Консервированные и сухие супы

17. Мучные продукты (белый хлеб, ржаной хлеб с добавками пшеничной муки, печенье, пирожные, торты, вафли, макароны)

18. Овощи не первой свежести, ранее приготовленные салаты, подогретый картофель

Анна Михалюк



Я от болезни излечился сам

При зубной боли

Нужно очистить от соли небольшой ломтик сала без кожи и приложить к больному зубу между десной и щекой. Через 15-20 минут сало можно вынуть. Зубная боль постепенно утихнет.

При варикозном расширении вен

На болезненные узлы прикладывают ломтики свежего несоленого сала и закрепляют их повязкой, которую меняют раз в сутки. Такую же процедуру применяют при мастите, только к месту воспаления прикладывают старое, а не свежее сало.

Для удаления бородавок

Смешайте топленое свиное сало с толченым чесноком в пропорции 2:1, смесь наложите на бородавку и закрепите повязкой. Лечебный состав меняйте раз в сутки.

Для снятия боли

При пяточной шпоре используется старое свиное сало. Его закрепляют на больном месте с помощью старого носка, сверху надевают полиэтиленовый пакет и еще один носок. При такой фиксации сало практически не смещается, что дает возможность применять эту процедуру даже днем без ограничения двигательной активности больного.

Сергей Демкин

по имени «сало»

Для заживления плохо заживающихся ран

Применяется мазь, приготовленная из свиного жира, пчелиного воска и еловой смолы. Составные части берут в одинаковом количестве, кладут в посуду (алюминиевую использовать нельзя) и варят, помешивая, на слабом огне 5-10 минут. Готовая мазь разливается в горячем виде в баночки с широкими горлышками и наносится на рану под повязку.



При мокнувшей экземе

2 ст. л. вытопленного несоленого свиного жира нужно подогреть и смешать с 2 белками куриных яиц, 100 г паслена и 1 л сока из чистотела. Тщательно перемешать и настоять 2-3 дня, а затем смазать смесью больные места.

При нарушении подвижности сустава после травмы

100 г свиного жира смешивают с 1 ст. л. поваренной соли и втирают в область сустава. Затем на него накладывают согревающую повязку.

Сердце мясом недовольно

В прошлом году британские ученые свели воедино и обработали математически ряд исследований по воздействию вегетарианства на здоровье. У людей, редко употребляющих мясо, смертность от ишемической болезни сердца была на 20 % ниже, чем у потреблявших мясо систематически; у тех, кто заменял мясо рыбой смертность была ниже на 34 %. Аналогичное снижение отмечено и у лактоовегетарианцев (едящих молоко и яйца). У строгих вегетарианцев снижение составило 26 %. Интересно, что у вегетарианцев реже встречался аппендицит, требовавший оперативно-го вмешательства.



Жир черной курицы

мигрень лечит

Спешу написать Галине из Архангельска средство от мигрени. Нужно раздобыть черную курицу, зарезать и весь жир на голову себе выложить. Сверху завяжите платком и сутки не снимайте. Весь жир за это время в голову впитается. А после боль уйдет и больше к вам не вернется - проверено!

А.Г. Колынова,
Пермская обл.,
г. Чайковский

НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ

Славка являл собой настоящего маленького оборвыша и был предметом тревог и опасений всех мамаш из окрестных дворов. Ужас вызвала сама мысль, что твой ребенок, мальчик или девочка из «приличной» семьи, подружится или просто станет играть с этим грязнушкой, забивленным пацаном, бросившим школу после третьего класса. То есть сразу после того, как появился в нашем микрорайоне, кинутой на руки бабке Матрене ее беспутной дочерью. Свою мамашу он с тех пор не видел больше ни разу.

Впрочем, дворовые дети сами предпочитали со Славкой не связываться: парень был отчаянно, просто дьявольски завистлив... Стоило кому-нибудь из сверстников выйти во двор в обновке, пусть и самой дешевой, Славка начинал преследовать несчастного до тех пор, пока не добивался своей цели - не портил новую майку, платье, джинсы.



Время шло. И наступил, наконец, 1991-й... Жизнь переломилась. Бабкина пенсия превратилась в песок. Вот почему никто не удивился, обнаружив ее собирающей подавание.

Так и жила - на милостыню

Годы шли, рынок рос, вместе с ним подрастал на глазах и Славка, а бабка его, вопреки своему поистине предсмертному виду, все побиралась и побиралась, ежедневно оповещая посетителей рынка и его торговцев об очередном православном празднике, во имя которого просит подавание в сей день и час. Видели ее и у ближайшего храма в ряду нищенков, собиравших милостыню Христа ради на паперти...

Что касается Славки, он со временем переменился. Как-то незаметно, постепенно перестал преследовать подросшее поколение дворовых ребят ишек. Да и чего ему было теперь завидовать, если и сам он выглядел не

хуже их? Не то чтобы придела его Матрена лучше прочих, но и на бомжонка ее внук больше не походил.

Было ему, вероятно, лет 16, когда оба - и бабка, и внук - в один прекрасный день съехали из микрорайона. Куда перебрались - неизвестно, но на рынке Матрена

Черная

так же, как и возле храма, по-прежнему объявлялась ежедневно.

Когда однажды, войдя в ее любимый торговый павильон за какой-то мелочью, я не услышала привычный хрип, мне показалось, что чего-то не хватает. Не сразу, правда, сообразила, что не хватает мне Матрениной песни...

«А ты что - не знала?» - восклицает знакомая продавщица на рынке. - Да ее внук каждое утро сюда уж сколько лет на «Мерседесе» привозит!.. То есть привозил. Нас всех тут от одного ее вида мутило, ведь старая же, больная, а Бога не боится!..»

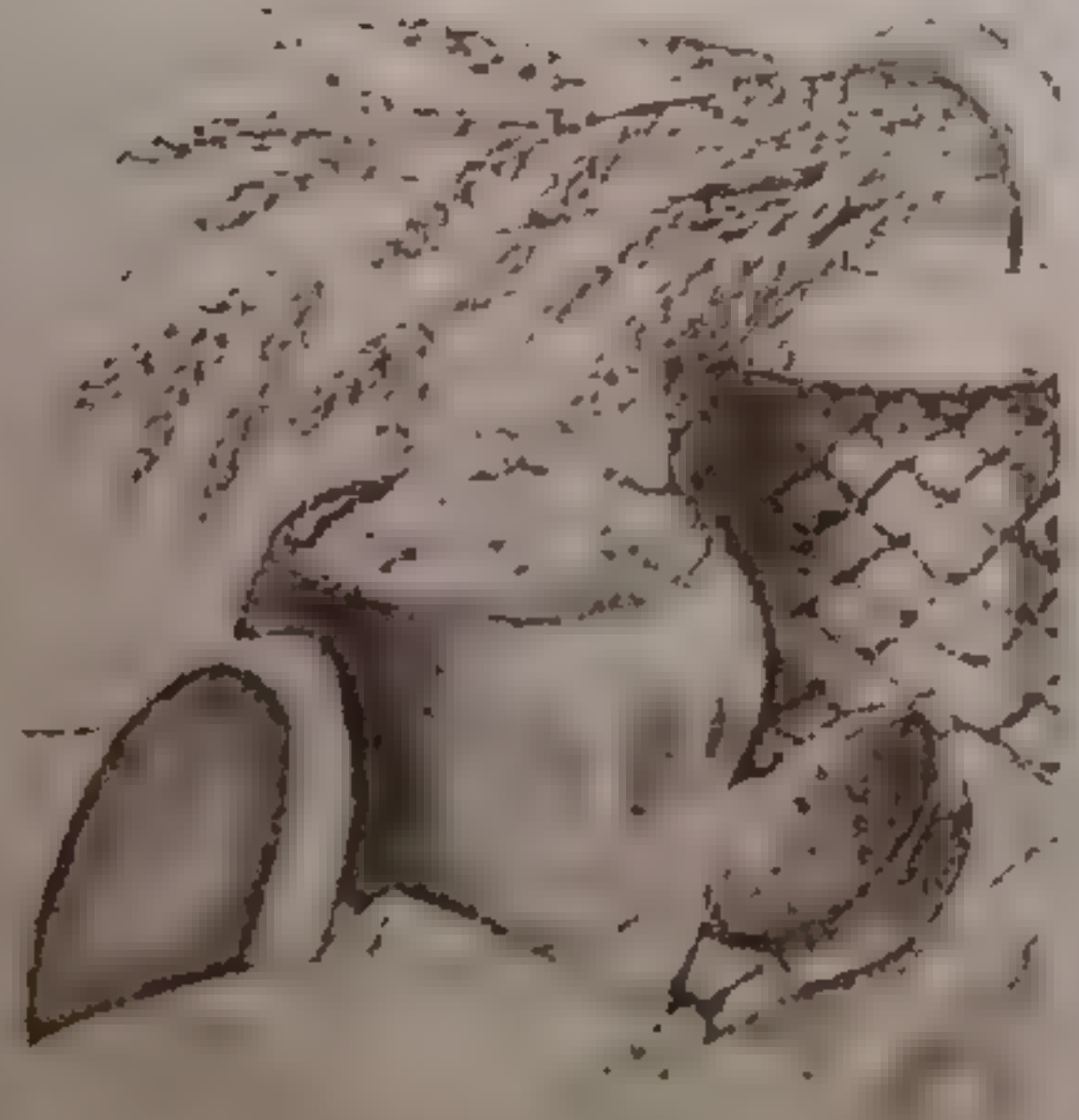
Никто не удивился, когда узнали, что она отмочила! У них со Славкой в Мытищах, говорят, особняк каменный, как у бизнесмена. Там ведь все и случилось...

И про особняк в Мытищах, и про капиталы - все оказалось правдой. Правда и то, что Матрена глубокой ночью прокралась в спальню к внуку да и прирезала его. Отку-

Я от болезни излечился сам

Здравствуй, «Живца»! Номер твоей газеты мне прислала знакомая. И вот теперь рада сама с тобой общаться. Расскажу о лечебном хорошем средстве, которое на себе испытала.

О том, что пророщенная пшеница целебная, я давно знала. Пыталась проращивать, ела. Но в восхищении от этого средства не была. Вдруг как-то в газете прочла заметку «Чудо-каша»! Заинтересовалась. Тут же приобрела пшени-



цы и строго по рецепту сделала кашу. Дух мне ее понравился. Как у запара. Когда-то в детстве я помогала матери запаривать рожь, овес на корм скоту - тем кормом моя каша и пахла. Положила в нее ложечку варенья, чтоб повкуснее была. Так вот первое время це-

лебную кашу и ела. Дело было в марте. А в апреле на рынке стали продавать огурцы. Я кашу бросила, на них перекинулась. Тут как-то раз в з а л а с ь стричь ногти

на ногах. Глядь - а «любимой» мозоли, что мучила меня долго, и след простыл. Осмотрела себя - кожа чистая стала, пропали на-

ния, кипятишь 3 минуты под крышкой. Снимаешь кастрюлю с огня, укутываешь одеялом на час. За это время зерно распари-

Каша пшеничная -

тертости на локтях и две бородавки. Ничего себе! Вот так каша! А всего с месяц ее и поела. Рассказала знакомым женщинам о своих пропаях. Они переписали рецепт - тоже стали делать кашу и есть.

А дело-то нехитрое

Берешь стакан цельного зерна пшеницы, хорошо промываешь, засыпаешь в кастрюлю, заливаешь пол-литром холодной воды, доводишь до кипе-

вается частично. Снова кашу на огонь ставишь, доводишь до кипения, но не кипятишь, опять укутываешь в одеяло на 3 часа, можно на всю ночь или день. Готовую кашу пропускаешь через мясорубку. Затем выкладываешь на сковороду, добавляешь часть отвара из кастрюли, солишь по вкусу. Я еще кладу масла сливочного кусочек, мелко нарезанный лук (лучше зеленый), прогреваю все это и ем. Не более хлопот, чем с проросшей пшеницей. Ту я через мясорубку

ВИНЕГРЕТ

да только взялась сила в дрожащих старческих руках, воткнувших нож прямехонько в Славкино сердце, да так глубоко, что после здоревенный оперативник и то не сразу вытянул?!
Зависть

Зависть

Сила взялась от зависти. Их «наканунешняя», как назвала ее бабка, ссора была не первой. Из-за денег, конечно, из-за тех самых, которых у них насобиралось, как выразилась продавщица с рынка, столько, что «куры не клюют». Уж больно много тратил, с точки зрения Матрены, ее внук на удовольствия и на шлюх. И всякий раз скандал кончался одинаково. Жестокосердный внук, хихикая и издеваясь, напоминал Матрене: «Ты, бабка, чего, вечная, что ли? Я вон какой - молодой да красивый, у меня сто лет впереди, а ты? Глянь-ка в зеркало-то, зачем тебе деньги? Все мне, мне, понимаешь? Мне достанется, хоть тресни от злости, все равно так и будет!..»

Она... Она ведь и вправду скоро наверняка помрет, и выходит, что зарабатывала-то, мучилась и кланчила, поминая Бога, забыв про грех, зря. Не для себя, так и не узнавшей радости и покоя, а для этого бездельника, гуляки, сущего бандита, подкинутого шлюхой матерью одиннадцать лет назад... Да где ж тут, спрашивается, справед-

ливость? Так нет же, не бывает этому, не бывает! И если Господь такое допускает, она, Матрена, сама совершит Суд Божий - по всей справедливости, какая есть или какой нет на этом проклятом свете...

И совершила. И во время следствия, которое и по сей день еще тянется, не раскаялась. И, пожалуй, вовсе не будет, поскольку судмедэкспертиза дает заключение о Матрениной невменяемости. О старческом маразме. А о зависти - и слова нет, несмотря на то, что во всем остальном бабка, порешившая своего внука, вполне в своем уме... Понимает, что по закону даже мытищинский особняк у нее отнять - прав никто не имеет.

Гони зависть от себя!

Святой Дмитрий Ростовский писал: «Зависть подобна моли, снedaющей одежду, в которой родится. И она снedaет сердце, в котором рождается».

И верно, наказание завистливому - в нем самом. Ни один разумный человек не пожелает такой судьбы ни себе, ни своим детям.

Именно поэтому и призывают все педагогические системы (в том числе и христианские) предотвращать развитие чувства зависти с детства. Вот какие приемы и методы рекомендует в этой связи Православие.



Во-первых, немедленно среагировать на самое первое, возможно, даже внешнее проявление зависти у ребенка. Не бойтесь наказать, если ребенка

настигла вспышка откровенной зависти в чужой игрушке, платье, конфете.

Второе правило - никогда самим не вызывать зависти у своих детей, подразделяя их: одному, любимчику или просто младшему, позволять или дарить больше, второму - меньше.

В-третьих - не обучать их этому пороку собственным примером.

В-четвертых, учить детей ненавидеть этот порок, пояснять, как далеко, вплоть до настоящего преступления, может он завести...

Наконец, обучать прямо противоположному качеству - умению радоваться чужим успехам.

Да, воспитать в себе, а тем более в детях, человека независимого очень трудно. Но разве не стоит потрудиться ради такой редкой награды, как душевное спокойствие? И разве спокойствие это не потому так нечасто встречается, что именно оно не самом деле и есть самое настоящее счастье, к которому стремятся столь многие, а оберегают единицы?

Катерина Карева

Подсушит прыщи... капуста

Измельчите несколько листьев свежей капусты и кашицу наложите на прыщи. Сверху прикройте кусочком марли, заклейте пластырем. И снимите компресс только через три часа. Такую процедуру лучше проводить вечером. К утру прыщи уже подсохнут.



Жирный - находка для рака

Сотрудники Калифорнийского университета доказали, что серьезный избыточный вес зачастую является причиной возникновения раковых опухолей.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что именно ожирение в 60 % случаев приводит к возникновению рака груди у женщин и в 50 % случаев вызывает заболевания раком кожи. Причем речь идет не об эндокринных нарушениях, а о так называемом элементарном ожирении, то есть о полноте, вызванной постоянным перееданием.

Ольга Фост

пропускала и клала 2-3 ложки в суп, борщ, ела вместо хлеба. Пыталась печь лепешки, но заделье большое. С кашей даже проще показалось. Утром в 5 часов ее сде-

лекарство отличное!

лаю, закутаю в постели и иду на дачу. С дачи прихожу - каша моя готова. Уже через полмесяца-месяц и знакомые мои, с которыми делилась рецептом, сказали о добрых изменениях: прошла бессонница, стали лучше работать сердце, сосуды, появился блеск в глазах, волосах, исчезли запоры.

И верите - с кашей не тянет на печенье, пирожные, с ней не налегаете на хлеб. А активность замет-

но прибавляется. По себе тоже заметила. Мне 67 лет. Живу в тепле. Встаю в 5-6 часов. Бегаю, обливаюсь водой. На дачу не на ав-

тобусе езжу, а хожу пешком с рюкзаком за плечами. Там работаю весь день. И оттуда домой своим ходом. Благо - туда в гору, а оттуда - с горы. До недавнего времени ездила на велосипеде. Но однажды упала, здорово ушиблась и угробила свое «авто». Сын забрал его в гараж. Говорит: «Не дай Бог - еще убьешься на нем». Муж - тот прямо: «Скоро 70 лет тебе, а ты так гоняешь!» Вот пешком и хожу. Травы кругом, цветы, аромат - чудо! Кажется, отвлек-



лась. Хотя нет! Каша к моим путешествиям имеет самое прямое отношение. Она и силу, и бодрость, и здоровье дает.

Антонина Александровна Швецова, 346527, Ростовская обл., г. Шахты

Табак-самосад горб убрал

Еще в войну у моей маленькой сестренки горб был. Лечиться было нечем, да и негде - все кругом разбомбили. Но, хорошо старушка одна средство подсказала, спасли девочку. Мама запаривала табак-самосад и прикладывала на ночь к горбу. Лечили до тех пор, пока он не выправился.

Сестра моя жива, и горб с той поры снова не появился.

Владимир Другов, Свердловская обл., г. Красноуфимск

Я от болезни излечился сам

ИЩЕЛИ МЕНЯ, ЖИВИЦА!



**Продолжается
подписка!**



На I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно, Сальк и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции
с 2000 года не изменились!

Обойтись бы без операции

Очень прошу помочь вылечить полипы в желчном пузыре народными средствами. Их обнаружили у моего брата, ему 48 лет. Хотелось бы обойтись без операции.

Татьяна Евгеньевна
Жаркова,
300005, г. Тула-5,
ул. Громова, д. 32А



Ростовчане, пришлите шаркун!

Мне очень и очень нужен шаркун. Он похож на погремушку, сделан из бересты, а внутри гремит сухой горох. Это очень сильный оберег и исполнитель желаний. Изготавливают его только в Ростове Ярославской обл. Прошу ростовчан откликнуться. Если можно, вышлите мне 2 шаркуна-оберега. Я в долгу не останусь. Оплачу все расходы.

Любовь Ильинична Горбонова,
346521, Ростовская обл.,
г. Шахты-21,
пер. Хозяйственный, д. 1/7

Ничто эти болячки не берет!

У моей дочери (ей 15 лет) на голове болячки. Уж два года как не проходят. И мазали мазями разными, и прижигали - ничего их не берет. В одном месте заживают - в другом появляются. Да еще дочь расчесывает их. Как побыстрее вывести болячки эти? Кто знает?

Ю.А. Ступина,
г. Екатеринбург

Хочу расстаться с грыжей

Обращаюсь к тебе, «Живица», с большой просьбой: сообщи читателям о моей беде. У меня грыжа позвоночных дисков, пояснично-крестцового отдела. Врачи предлагают операцию, но я хочу попробовать народные средства лечения. Может, Бог даст, и поможет.

Лариса Жукова,
Тамбовская обл.,
г. Мичуринск,
ул. Мира, д. 12, кв. 29

В номере также использованы материалы из газет: «Тайная власть», «Худеем вместе», «Успех», «АиФ. Здоровье», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Отдохни», «Витатрон».

Все тело - сплошной ожог

В результате несчастного случая девочка 4 лет получила ожог 80 % тела. 2 месяца пролежала в реанимации. Сейчас обожженные участки очень плохо заживают: образуются рубцы. У ребенка ужасные боли! Добрые люди, помогите, пожалуйста, кто чем может: советом, делом.

Е.В. Фомкина,
119634, г. Москва,
ул. Чопотовская, д. 17, кв. 110

У меня ларингит, у мамы - гайморит

Мне 20 лет. Вот уже 3 года подряд с наступлением весны у меня пропадает голос. Врачи говорят: ларингит. А моя мама, независимо от времени года, мучается гайморитом. Кто может помочь нам?

Ольга Кайменная,
650068, г. Кемерово,
ул. 2-ой Варшавский пр-д,
д. 22, кв. 2



Степь страдает моя мама

Девять месяцев назад у нее был опоясывающий лишай на спине, и до сих пор беспокоят сильные боли. Она не спит ночами, очень похудела и ослабла. Да и живет в деревне, где до врача не скоро доберешься. Люди добрые, посоветуйте, чем можно полечиться. Она пьет анальгетики, но они плохо помогают, да и сердце уже слабое, ей 75 лет.

Галина Ивановна Ровнягина,
150003, г. Ярославль,
ул. Республиканская, д. 32, кв. 98



Реквизиты для расчета: ООО Газета «Живица», ИНН 2902038743, р/с 40702810804080100462 в Ломоносовском ОСБ N 27 ф-ла Сбербанка России - Архангельского банка г. Архангельск к/с 301018010100000000601, БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100, код по ОКПО 51774772.

Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3776
от 20.04.2000 г.
редакции и издатели:
154501, Архангельская область,
Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Объем 1 л. л.

Отпечатана в типографии г. Северодвинска
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 383 Гираж 98.803 экз.
учредитель «Ай, болит!»
Индекс: 27807

Цена в розницу с...

Издатель
ООО «Газета «Живица»
E-mail: abolit@severodvinsk.ru
Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66
зам. редактора по творческой работе,
зам. ред. по маркетингу - (8184) 55-16-68
корреспонденты

Банковская Т.А.
Крилова И.В.
Иванова Т.Ю.
Соловьева О.Ю.
Орлова И.М.
Будякина Е.А.
Удальцова Т.А.
Соловьева О.А.
Иванова О.А.



ЖИВНИЦА

Нам прополис помогает



Не днях впервые увидела я: продается прополис. Слышала, что хорошо он излечивает от разных болезней. Но как его применяют?

*Полозова Елена,
г. Кириллов*

А как? В сентябре мы записали рассказ на сей счет зашедшей в редакцию северодвинки - Прищепкиной Антонины Михайловны. Вот он.

А вечером к нам в калитку - стук...

Познакомилась я с прополисом еще в детстве, в Костроме. Дед у нас держал пчел, а бабушка подлечивала им да медом своих и чужих - кто обратится.

Как-то приехал в Кострому цирк с представлением. Мне особенно понравилась девушка, что жонглировала. Я смотрела не нее... ну как на чудо! В цирке-то была впервые, а тут - такая красавица, да как ловко все у нее получается! Домой пришла, а в глазах все ее улыбка, повороты, платья блеск... И вдруг вечером - стук к нам в калитку. Дед пошел отворять да и вводит в дом эту красавицу со стариком-билетером. Того-то я сразу узнала, а вот ее...

(Продолжение на стр. 2-3)

Со всеми рецептами делюсь

Ольга Викторовна Климова! Спасибо Вам за заботу, советы и рецепты. Вы даже не представляете, сколько доброго, полезного Вы несете таким больным, как я. Теперь, когда мне помогли Ваши советы, я рассказываю о них и другим. И большинству помогает!

Своим здоровьем я обязана Вам. Большое спасибо!
*Серенжникова,
Астраханская обл.,
г. Харабали*



Вышла морозник!

Могу выслать всем желающим молотый морозник. 10 г - 6 рублей, плюс пересылка 10 рублей. Пишите, постараюсь ответить всем.

*Людмила Григорьевна
Черемискина,
363751, РСО Алания,
г. Моздок,
ул. Мира, д. 18, кв. 13*

И лапти, и веники вышлю

Я фитотерапией занимаюсь давно. Что называется, на весь мир запасаю. Вот и в этот год наделал много банных веников из березы, дуба, сосны, ели, крапивы, полыни, можжевельника. Вышлю по 2-4 штуки на одну бандероль.

Еще лыковые лапти плету. Любой размер сделаю. Носите их дома, чтобы был постоянный массаж ног. Полезно для позвоночника, сердца, приводит давление в норму. Заказывайте, сколько нужно, только в письмо два конверта вложите.

*Н.Н. Майорову,
428002, г. Чебоксары-2,
п. Октябрьское,
ул. Лесхозная, д. 16*

Я ОТ БОЛЕЗНИ СДМ ИЗЛЕЧИЛСЯ ПОДЕЛИЮСЬ ОПЫТОМ



В боку не болит уже

Обнаружила, что после ванн с морской солью не болит в боку, где была киста. Я очень обрадовалась, а теперь хочу поделиться этой радостью с теми, кто страдает этим заболеванием. Пусть напишут - отвечу всем.

Валентина Александровна,
623612, Свердловская обл.,
Талицкий р-н,
с. Басмановское, ул.
Ленина, 31-12

Насморк-то и ржаной сухарь лечит

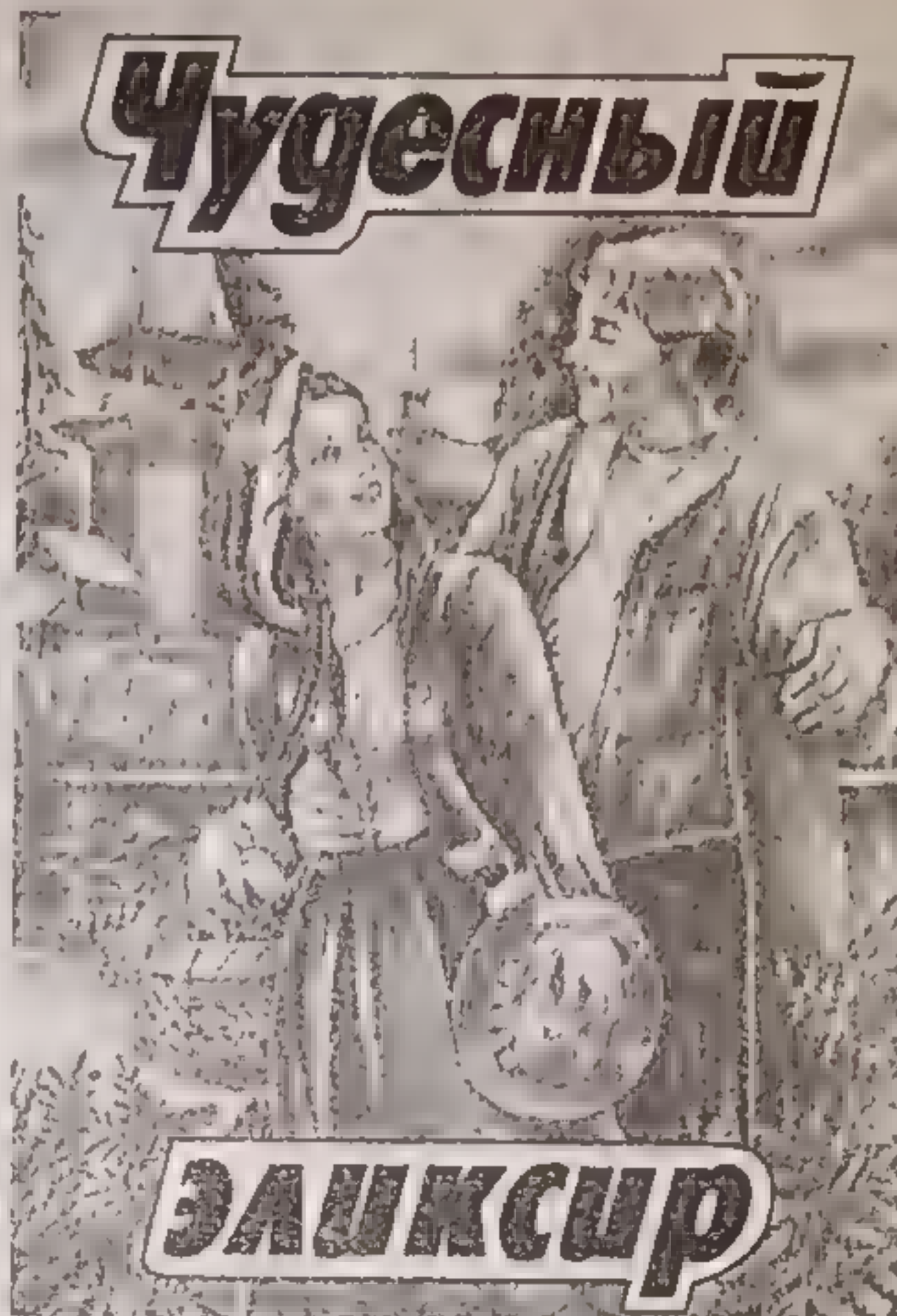
А средство это одна пожилая медсестра подсказала. Надо на горячую плиту или на сковородку без масла сухарь положить, и когда загорится он, вдыхать этот дым через ноздри. Дышать нужно не более 5 минут и раза четыре в день.

Н.П. Корельский
г. Архангельск

В 1959 году восемнадцатилетней девушкой приехала я в отпуск к матери на Украину. Помню летний погожий день, свежесмытые хатки, утопающие в зелени садов, и мы с мамой идем по пыльному шляху в соседнее село, где проживает женщина, исцелившая себя от рака. Об этом счастливым исцелении уже писала «Медицинская газета», и занедужившей маме очень хочется узнать метод лечения. Мысленно я представляю худую, изможденную женщину, с ввалившимися глазами, но к моему удивлению калитку нам открывает улыбающаяся молодка с черными выразительными глазами, и лишь слабые желтоватые пятна на лице свидетельствуют о перенесенной тяжелой болезни. Я смотрю на нее во все глаза, как на человека, вернувшегося с того света, и все еще не могу поверить, что полгода назад была она приговорена московскими медиками к смерти. Но это действительно так, и из Московского медицинского института ее выписали попросту умирать с диагнозом «Рак матки в стадии гангренозного распада тканей». Это было в июне 1958 года, а в октябре, когда она снова приехала в Москву на консультацию, врачи только развели руками. При обследовании выяснилось, что больная вполне здорова и прибыла в весе на 22 кг. В

Я от болезни

тот день, по настоянию матери, я подробно записала весь процесс ее лечения, который помню и по сию пору. А ле-



хладное место на пять дней. При этом банку она укутывала плотной тканью. Принимать свое самодельное лекарство начала через неделю. В разговоре с матерью она пояснила, что алоэ перед срезанием она не поливала в течение пяти дней, а затем в течение недели держала срезанные стебли в холодном погребе. Но это еще не все. Она объяснила, что при приеме соблюдала определенную дозировку. Так первую неделю эту смесь принимала по чайной ложке три раза в день за два часа до еды, а потом по столовой ложке за час до еды. Лечилась она таким образом в течение двух месяцев. Позже я узнала, что точно таким же лекарством и в той же дозировке лечат туберкулез легких, язву желудка и другие внутренние органы при воспалительных и язвенных процессах.

- Самое главное, - рассказывали те, кто уже на себе испытал целительную силу этого снадобья, - это, пожалуй, то, что с первых же дней приема появляется аппетит, а вместе с ним приходит к человеку вера в свои силы, в свои возможности и, конечно же, вера в целебные свойства этого чудесного эликсира.

Ганна Зырина,
г. Северодвинск

чилась она, оказывается, самым обыкновенным **столетником (алоэ)**, который был главным компонентом в ее самодельном лекарстве. Вот подробный способ его приготовления: 150 г измельченного в мясорубке алоэ 3-5 летнего возраста, 250 г меда и 350 г красного виноградного вина 16-18 градусов (кагор). Все компоненты она помещала в стеклянную банку темного стекла, перемешивала и ставила в темное, про-

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Бледная, съежившаяся. Старик сразу к бабушке: «Помоги моей дочке. Она страсть как кожной болезнью мается».

Разделась девушка - бабушка и та руками всплеснула, а у меня аж мороз по телу пробежал. Как она, бедная, при таких болячках прыгала, улыбалась?! И рубашонка-то в крови... А дед у нас как раз свежего прополиса со стенок ульев насобирал (пчелы им щели замазывают). Бабушка бух в кастрюльку несколько ложек коровьего масла,

прокипятила, сняла с огня, положила туда 2 ложки порезанного прополиса и велела мне полчаса эту горячую смесь перемешивать. Потом процедила через марлю, в темную банку залила - это циркачке с собой. А остатками варева тут же болячки ей смазала.

Я от болезни излечился сам

Нам прополис помогает

На другой день цирк уехал, красавицу мне больше видеть не довелось. Но под Новый год прислала она бабушке поздравительную открытку: «С благодарностью спасительнице моей...» Вылечилась прополисом, значит!

Подошел к нему фронтовик:
«Не раскисай, брат»

А знаете, с чего мой дед стал пчелами заниматься?

После войны был он бухгалтером в конторе по заготовке пушнины. На фронте здоровье подорвал, да работа эта, видать, не очень-то здоровая, к тому же пи-

тание плохое. Занемог. Кашляет и кашляет. Утром встанет, а сил нет даже несколько десятков метров до конторы пройти. Однажды на каком-то районном совещании выступил. Говорил горячо - как дело наладить, а голос тихий, болезненный. В перерыве подошел к нему тоже фронтовик какой-то: «Я смотрю, брат, ты совсем сник. Не гоже нам, солдатам, так раскисать». Дед признался: война не сломила, а тут туберкулез, видать, сломит. Что поделаешь? А товарищ попался крутой: «А ну поехали к лекарке!» Деду деваться некуда - поехал. А лекарок тогда преследовали, наказывали, и лечить незнакомых они боялись. И эта округлила глаза на крутого: «Нет, нет!» Но тот уломал. Дала старушка деду прополисного масла и наказала: за час до еды 2-3 раза в



день принимать по чайной ложке несколько месяцев. Дед поприимал месяцев 5 и вылечился.

На девок потянуло - до тех пор не до них было. Тут и с бабушкой познакомился. Поженились они. А уж вместе-то они и домишко на окраине купили, и свои первые 2 улья завели.

Уж как не терпел его дед, а помог

А тогда к участникам-то строго-сти всякие применялись. Узнало городское начальство, что у деда с бабушкой хозяйство в гору пошло. С ножом к горлу пристали: нельзя держать несколько ульев - и все тут! А для деда уж пчелы - спасительницы. Как он их дома порушит?! Стал улья прятать. Нет! Придет один с папкой (все он с проверкой-то ходил - худой, злой) - вынюхает везде, найдет. Видать,

ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

**Скорлупа
может**

пригодиться

Хочу подсказать К.Н. от повышенной кислотности самое дешевое и хорошее средство. Я высушиваю и толку в порошок скорлупу яиц. Естественно, все должно быть чистым: яйца вымойте, а скорлупу высушите. Держите в чистом мешочке. Пейте ч. ложечку в сутки.

*В.М. Алеханова,
г. Куйбышев*

Испокон веков

этим травами врачевали

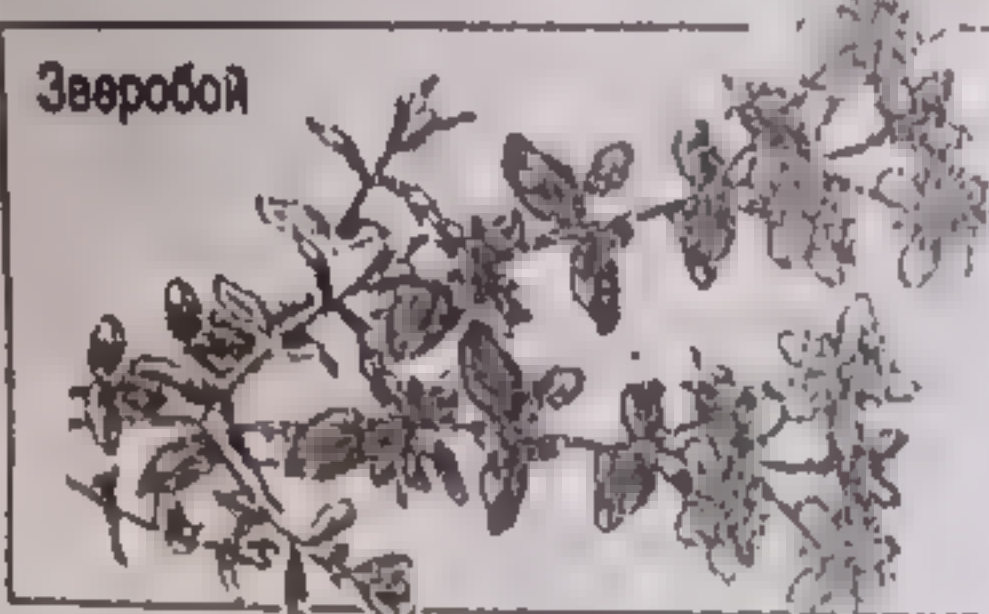
Прочитала письмо Т.С. Горцевой из Северодвинска насчет недержания мочи у ребенка и хочу сказать, что многие дети излечи-

ваются, если вовремя за лечение взяться.

Самым-то надежным средством из тех, какие я знаю, смесь двух трав считается: зверобоя и золототысячника. Ими испокон веков народные целители от такого недуга ребят врачевали.

Травы эти в равных количествах берут, заваривают и пьют как чай по 1/2 стакана 4 раза в день.

Н.А. Понирева



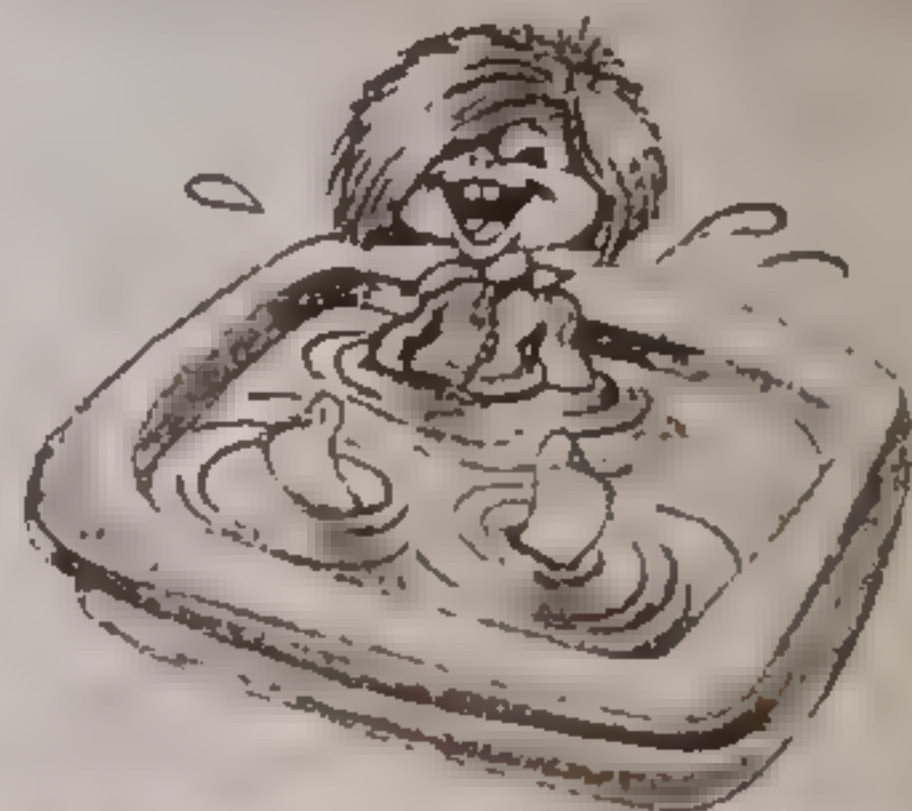
**Просто играла
в песко -
и вылечилась**

Предлагаю лекарство от детского церебрального паралича. Уверена, что многим оно поможет, причем совершенно бесплатно в наше трудное время.

Сама в детстве я была излечена этим средством. И еще есть в нашем поселке тем же излечившиеся дети. А средство - простой речной песок (чистый, промытый). Нагревается в тазу на плите ведра 3-4, засыпается в ванну. И усаживают ребенка прямо в теплый песок с игрушками. Он может сидеть там несколько часов: играть, спать. Будет потеть - меняйте одежду на сухую почаще. Да следить нужно, чтоб песок не был сильно горячим, и исключить сквозняки.

Да поможет вам Господь!

*Тамара Алексеевна
Фроленкова,
Краснодарский край*



Керосин в доме - как йод в аптечке

Моему сыну было 2 года, когда он упал в костер. Дети на улице растопили смолу в баночках на костре, и кто-то из них, балуясь, толкнул моего ребенка в огонь. Проходящая мимо девушка выхватила его из костра и принесла домой. Кожа на ладонях рук сразу слезла, а к телу везде прилипли кусочки смолы.

Медсестра по образованию, я сразу разбила пару ампул с 2 %ным новокаином, смочила марлю этой обезболивающей жидкостью и приложила к ожогам. К вечеру у ребенка поднялась температура до 38 градусов. Ожоги затянуло слоем гноя. Я была в отчаянии. И тут мне помогла советом одна старушка. Я смочила вату в керосине и обильно смазала ожоги. Че-

рез 1-2 часа краснота стала спадать, а температура - падать. И я поверила в такое лечение: смазывала каждый день ожоги керосином, а через полчаса наносила 10 %-ную стрептоцидную мазь. Лечила долго. И ручки зажили нормально.

С тех пор ожоги я лечу только так. Да и не только ожоги. Если нечаянно порежу или пораню палец, сразу же макаю его в керосин.

Как-то муж ремонтировал КамАЗ и сорвал ноготь с указательного пальца. В город ехать далеко. Лечила и его керосином и стрептоцидной мазью. Ноготь вырос новый, аккуратный, палец зажил.

Единственная оговорка: если смажешь кожу керосином, то

нельзя ее забинтовывать сразу. Нельзя также часто смазывать, так как можно получить ожог.

В моем доме керосин, как йод или вата, в аптечке всегда есть.

В заключение хочу привести еще два старинных рецепта.

Керосин от ревматизма. Для этого смешивают 300 г керосина и 500 г деревянного масла и каждый вечер натирают этой мазью больные места до исчезновения болей.

Керосин от насморка, простуды. Смоченную в керосине и очень хорошо отжатую марлю приложить к подошвам, надеть на ноги шерстяные носки и тепло укутать на ночь. К утру наступает облегчение.

Галина Артемьева

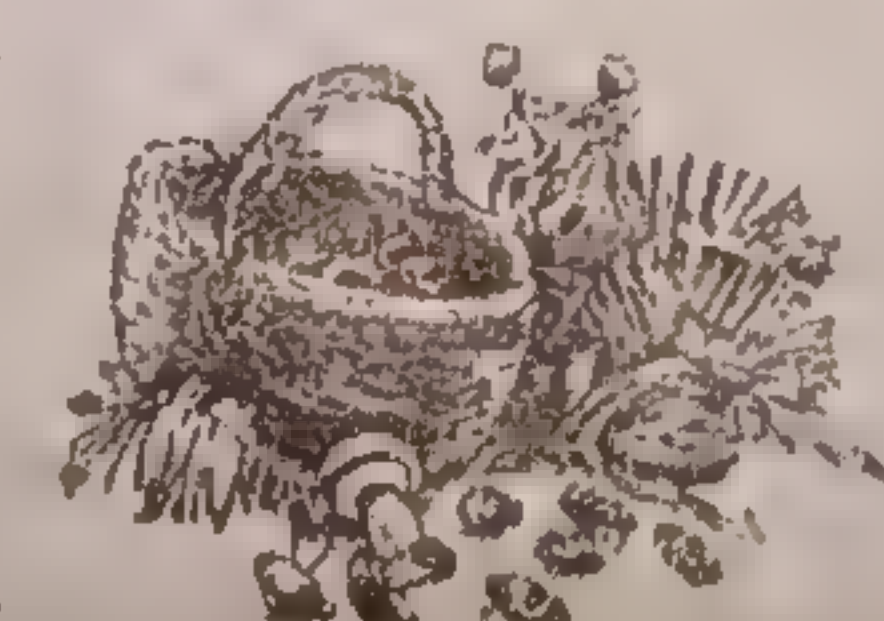
Я от болезни излечился сам

Гриб есть - лечебных сил не счесть

В хвойных лесах у нас сразу после таяния снегов появляется гриб, который называют земляным маслом. По научному - «саркосома шаровидная». Он, как бочонок, сверху немного сужается и заканчивается темным пятном. Гриб коричневого цвета, а внутри - маслянистая жидкость, замечательный биостимулятор. Жидкость вытекает ручейком, как только проткнешь «бочонок» чем-нибудь острым. Она омолаживает организм, снимает нервозность, головная становится ясней, будто заново родился. Полезно эту

жидкость пить студентам, работникам умственного труда. За один раз можно выпить «сок» сразу нескольких грибов. Противопоказаний он не имеет. Хранить его можно в холодильнике, законсервировав спиртом или медом. После травмы позвоночника я целую зиму болел, лечение в больницах (районной и областной) результатов не дало. А грибом я вылечился буквально за несколько дней. Досадно только, что эти грибы в изобилии бывают лет через 10-12.

*П.Д. Федосеев,
п. Северный Коммунар*



кто-то из соседей дедушку закладывал. А проверяющий-то - ругаться да тюрьмой ему грозить! И вот однажды заходит этот дядька к нам в кухню без папки и бутыл-



ку - бух на стол: «Поговорить, Митрофанович, надо!» Сели за стол. А гость: «Знаю, сколько неприятностей тебе принес. Но и сам за это наказан. Да как! В самое сердце мужского естества удар получил...» Я хоть в другой комнате была, а все слышала. Похоже, получил тот проверяющий, по всем признакам, простатит. А бабник, говорили, он был до тех пор - каких мало! И вдруг - такое дело... Он потыкался к врачам, помыкался да и пришел к деду на поклон: «Ради Бога вылечи!» Уж как не терпел его дед! А в помощи не отказал. Навертел свечей с прополисом и дал - в кишку вставлять. Не знаю, вылечился тот дядька или нет. Да уж, наверное, вылечился, если потом для деда первым заступником стал. Жаль, давно нет ни деда, ни его ульев. А лечиться прополисом от разных болезней и мне сейчас не помешало бы.

«Я полагаю, что сад - это неба кусочек, где правят Боги, что травам дано саму смерть победить».

Лукорский

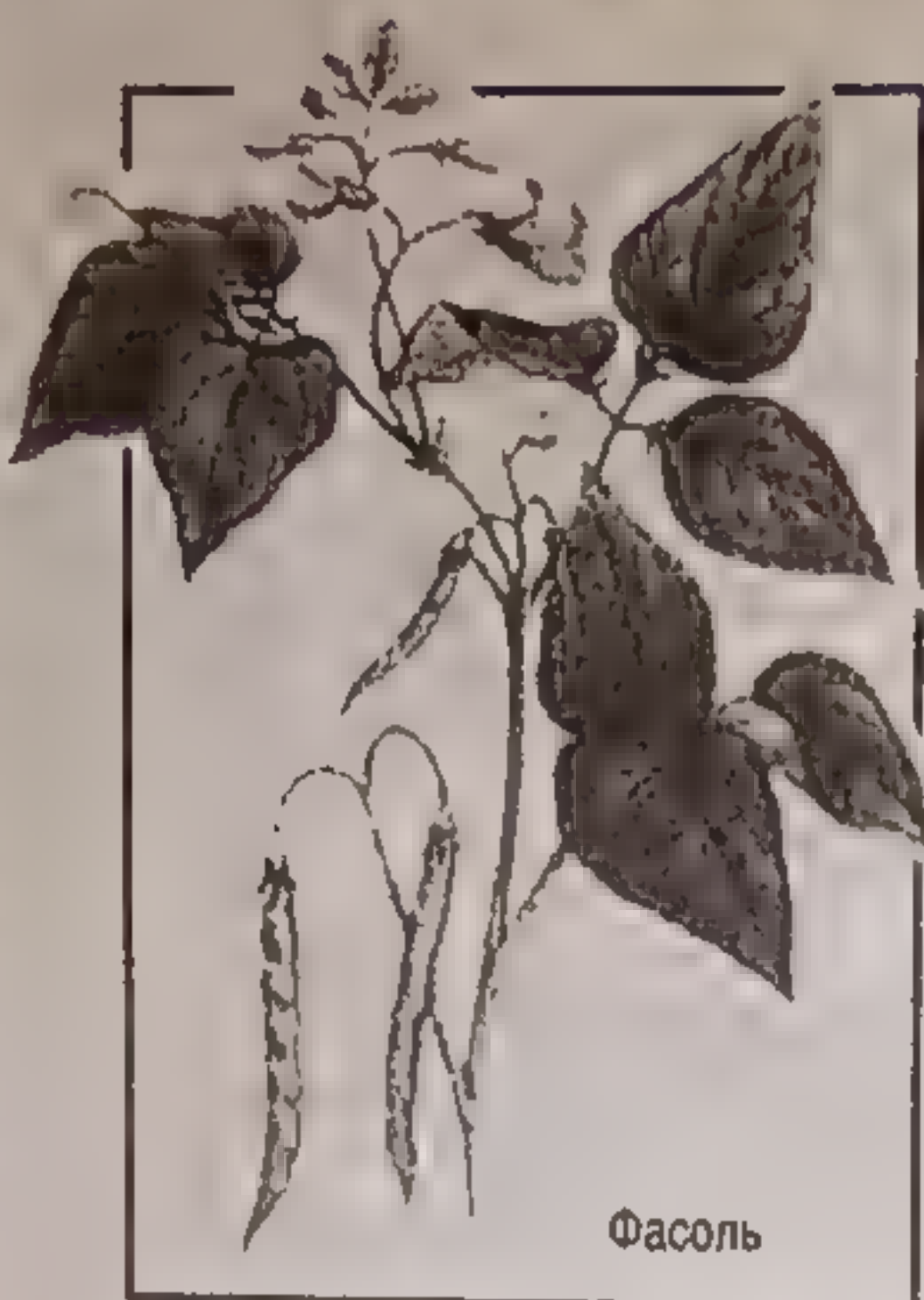
Молодая женщина была полной, страдала жестокой одышкой, чувствовала себя, по ее словам, как разбитое корыто. Все валилось у нее из рук. И даже заговоры против «жабы» избавления не принесли. Хозяйство пришло в упадок, муж все чаще вздыхал, дети не появлялись. Вот уж и нагнуться тяжело, не то что ведро воды поднять. За калитку лучше не выходить: зачем завидовать молодкам - веселым соседкам? А на пустом ее огороде, заросшем бурьяном, чужие козы пасутся... и жизнь не в жизнь, хоть ложись да помирай! Не знали в ту пору слова диабет, страшного и по сей день для многих...

И однажды сказала ей знающая женщина: «Вылечу тебя, если только сама очень захочешь и никаких сил не пожалеешь, не поленишься».

Расплакалась болящая: «Да мне уж и жизнь не мила!».

«Но сделать все можешь только ты сама для себя, - напутствовала ее женщина, - иначе не видать тебе здоровья. Пойдешь на дальнее поле у реки и посадишь эти бобочки, сама их вырастишь - выпоишь, они тебя за это отблагодарят». И дала ей в руку 12 плоских фасолин. Вышла молодка на следующее утро пораньше из дома, да только до пригородка и добрела. Муж предложил телегу запрячь, но отказалась она, помня наказ. Сколько трудов ей стоило дойти до поля - она да небо знают. Ходить же пришлось почти каждый день: посадить, полить, от зверья защитить. Так она делала до середины красного лета.

Вначале она еле добиралась до селянки, валилась от



Фасоль

для нее не хватило, кому-то легче кило на рынке или в магазине купить. Хватает возни и со сбором, сушкой, шелушением, да еще жучкам она нравится дже...

Но для лечения диабета нужно не только употреблять фасоль, а знать, какую лучше. И вырастить ее самому, своими руками выходить. Растения чувствуют отношение человека, его заботу, его боль. Раньше особо ценные семена перед посадкой во рту держали! Еще в семечке растение получало информацию о чело-

высоко вьющаяся. А родина фасоли - восточная горная Африка. Потом Долихос начал шествие по Южной и Юго-Восточной Азии. Но наиболее любим он в Индии, Египте, Судане, на Мадагаскаре и в Эфиопии, в Латинской Америке.

Долихос достигает 6 метров в высоту, устойчив к высокой температуре воздуха. Листья у него крупные, тройчатые, ярко-зеленые, на длинных черешках. Цветки собраны в кисти до 60 см. В соцветии до 40 цветков. У них са-

Для диабетика фасоль

усталости и одышки и лежала - просила у растений помощи. А они обнимали-обвивали ее своими плетями, украшали гирляндами соцветий и гроздьями стручков, как будто понимали, жалели, хотели помочь, предлагая вкусные побег, молодые плоды свои. К середине лета она уж и похлебку из них варила и лакодилась, тянулась к самым верхушкам, носила воду с реки, лелеяла, как своих детей. К концу лета радости не было предела! В первый раз за долгие годы вплела разноцветные - алые, лиловые, сиреневые - гроздья в косы и гордо вышла ко двору.

Думаете, это сказка? Нет!

Фасоль сажают и любят многие, но не все. У кого места в огороде

веке. Считалось, что от этого оно вырастало целебнее именно для этого человека.

Какие же удивительные фасолины были даны больной диабетом? Уже очень необычные эти бобы! Долихос Лабаб Лобия Египетская, Гиацинтовые бобы. Красиво, правда? А увидеть их - еще поразительнее.

Фасоль Долихос Лабаб известна пока немногим. Культура эта однолетняя,



Долихос с баклажанами

Взять 500 г стручков фасоли и столько же баклажанов, 300 г помидоров, баночку майонеза, душистый перец, чеснок, зеленый горький перец. Порезанную фасоль отварить и сразу добавить в нее немного сливочного масла, перемешать, посыпать солью и перцем. Баклажаны порезать тонкими кружочками, обжарить с обеих сторон до золотистой корочки и ровно выложить сверху на фасоль. Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу и залить ими сверху баклажаны. Посыпать зеленью и дать постоять час, чтобы баклажаны получились сочнее. Употреблять в холодном виде. Вместо помидоров можно фасоль с баклажанами залить баночкой майонеза. Это на 4-5 порций.



Заготовка впрок

1,5 кг стручков фасоли помыть и порезать кусочками по 2 см. В кастрюлю с 2 литрами воды добавить 50 граммов 6-процентного уксуса и 50 г соли. Фасоль опустить в кипящую воду и кипятить 8-10 минут. Потом горячей быстро расфасовать в банки,

закатать, перевернуть их вниз крышками и укрывать.

Зимой такую фасоль используют как гарнир, по желанию можно заправить сметаной или посыпать сыром и запечь, или добавить в суп, в салат и т.д.

БЛЮДА

Долихос запеченный

Взять 200 г зеленых стручков Долихоса и сварить в подсоленной воде. Затем воду слить, добавить 200 г бульона, соль и перец по вкусу, тушить 15-20 минут на слабом огне. Переложить вместе с бульоном на смазанную сливочным маслом сковороду, насыпать 100 г протертого через решето пшеничного хлеба, полить горячей сметаной и запечь в хорошо нагретой духовке или жарочном шкафу.

ДОКТОР



мая разнообразная окраска - белая, желтая, фиолетовая, малиновая, розовая. Аромат тонкий и нежный. Я выращивала многие сорта фасоли, но никогда не встречала такой красивой и урожайной. А цветет диковинная фасоль с июня и до заморозков. Каждый цветок цветет 3 дня, а вся кисть - до месяца. Нижние соцветия созревают, а весь куст доверху усыпан гроздьями

ниатюрные бобы, сбоку имеют шлемовидный белый рубчик. Их с другими фасолинами не спутаешь. И окрашены они также разнообразно - чем светлее цветок, тем светлее и плоды. Бывают фасолины и в крапинку.

Долихос полезен не только человеку. Это отличный корм для всей живности. Семена сохраняют всхожесть до 6



вен при отеках почечного происхождения, при заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме и подагре. Столовую ложку бобов заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 минут, процеживают горячим. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день после еды.

Норман Уокер в известной книге «Сырые овощные соки» пишет, что сок прекрасно служит выделению натурального инсулина для нужд пищеварительного тракта.

Признаю, что подкожные инъекции инсулина не излечивают диабет, а так как это не фатальная болезнь, то с диабетом можно и нужно бороться. Кто же это сделает вместо вас?

бальзам лечебный

ми цветов. Ее можно сажать у любой опоры - забора, дерева, веранды, беседки, на балконе, по кукурузе или подсолнухам. Когда урожай уже собран, разноцветные факелы цветов горят до самых морозов, прямо рука не поднимается вырвать их при уборке овощей.

Цветы Долихоса очень красивы и пригодны на срез, долго сохраняются в воде. Плоды-бобы также декоративны - размером они 15 мм, а весь стручок до 12 см. В стручке обычно 3-4 плода-боба. А на одной кисти таких стручков до 15. Получается, что одна кисть дает около 45 плодов! А такими кистями, как я писала, весь куст усыпан. Вот такая урожайная фасоль! Раньше я такой не встречала.

Плоды Долихоса отличаются высокими вкусовыми качествами. В недозрелом виде они вместе со стручками употребляются в салатах, как приправа к мясным блюдам. Зрелые - в супах.

Сами плоды-семена эллиптически, по форме - как ми-

лет и, что очень важно, не повреждаются жучками.

Расскажу о целебной фасоли

Исследователи Гарвардского университета доказали, что фасоль, содержащая большое количество антиоксидантов, помогает организму бороться с холестерином, избыток которого, как известно, приводит к инфарктам. В латиноамериканских странах, где Долихос в почете, ишемическая болезнь сердца встречается очень редко. У Долихос лекарственным сырьем служат бобовые стручки и сами плоды-бобы. Их хранят в мешочках до 2 лет. Плоды содержат аминокислоты, углеводы, жиры, витамины группы В и витамин С, большое количество солей и фосфора. А в самих стручках определены еще и сапонины, бетаин и гемицеллю-

лом. По содержанию меди и цинка они превосходят многие овощи.

Долихос обладает сахаропонижающим, мочегонным и противо-

микробным действием. Блюда из Долихоса рекомендуются при гастрите с пониженной кислотностью. Благодаря тому, что фасоль содержит большое количество калия, ее назначают при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца. Много содержится в ней и аргинина - инсулиноподобного вещества, необходимого диабетикам.

Для приготовления настоя

Берут 4 ложки измельченных бобов и заливают 3 стаканами кипятка, держат в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, затем охлаждают, процеживают через марлю, отжимают, доводят до прежнего объема кипяченой водой. Принимают по 3/4 стакана 3 раза в день во время еды.

Отвар бобов Долихоса эффективен

Вылечилась от диабета одна женщина

Лве столовые ложки измельченных стручков фасоли она клала в баночку и туда же добавляла не очень большую горсть луковой шелухи, заливала стаканом кипятка и укутывала теплым одеялом на 2 часа. Затем процеживала, отжимала и пила по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Полтора месяца пила, потом делала недельный перерыв, и так несколько раз.

А вот рецепт из журнала «Знахарь»: 20 граммов сухих стручков фасоли варят 3-4 часа в литре воды до половины объема, остужают и пьют по полстакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 месяцев.

Ольга Климова,
353410, г. Анапа,
почтайт, до
востребования

ИЗ ДОЛИХОСА

Долихос с помидорами

В соус из помидоров положить сваренные стручки или зерна фасоли. Прокипятить. Соус можно приготовить и с добавлением поджаренного лука и небольшого количества чеснока. Вместо свежих помидоров можно взять томатную пасту. Подается в горячем виде и посыпается зеленью.



Долихос, запеченный с капустой

Отваренные стручки положить с томатным соусом на смазанную маслом сковородку, сверху положить слой тушеной капусты, посыпать молотыми сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь в духовке до образования румяной корочки на поверхности капусты.

Долихос с тыквой

Мякоть сладкой тыквы порезать кубиками и положить в посуду для варки, добавить нарезанную и обжаренную луковицу, немного воды (100 г на 1 кг тыквы). Засыпать свежие стручки Долихоса, перемешать и, помешивая, варить в закрытой посуде, пока фасоль станет мягкой. Посолить по вкусу, заправить сливочным маслом, перцем, чесноком. Подавать в горячем виде, посыпав зеленью.

Я уверена, что блюдо из фасоли великое множество, и у каждой хозяйки есть свое «фирменное» блюдо, а у семьи - любимое. Пусть вас удивляет красота необычной фасоли Долихос Лаб-баб - фиолетовых бобов, а садовые и огородные участки будут украшены ею до морозов! Пусть она порадует своим урожаем и разнообразит столы вкусными блюдами. Пусть укрепляет сердце и спасает от диабета доктор Долихос!



Кровь характером правит

Японские медики утверждают: по группе крови можно узнать характер и получить психологический портрет человека. Что они, собственно, и сделали.

Обладатели I группы крови и в жизни стремятся быть первыми всегда и во всем. Они прирожденные лидеры. Поставив цель, будут добиваться ее во что бы то ни стало. Всегда

безоговорочно верят в свои силы.

Но бывают суетливы, ревнивы и болезненно амбициозны.

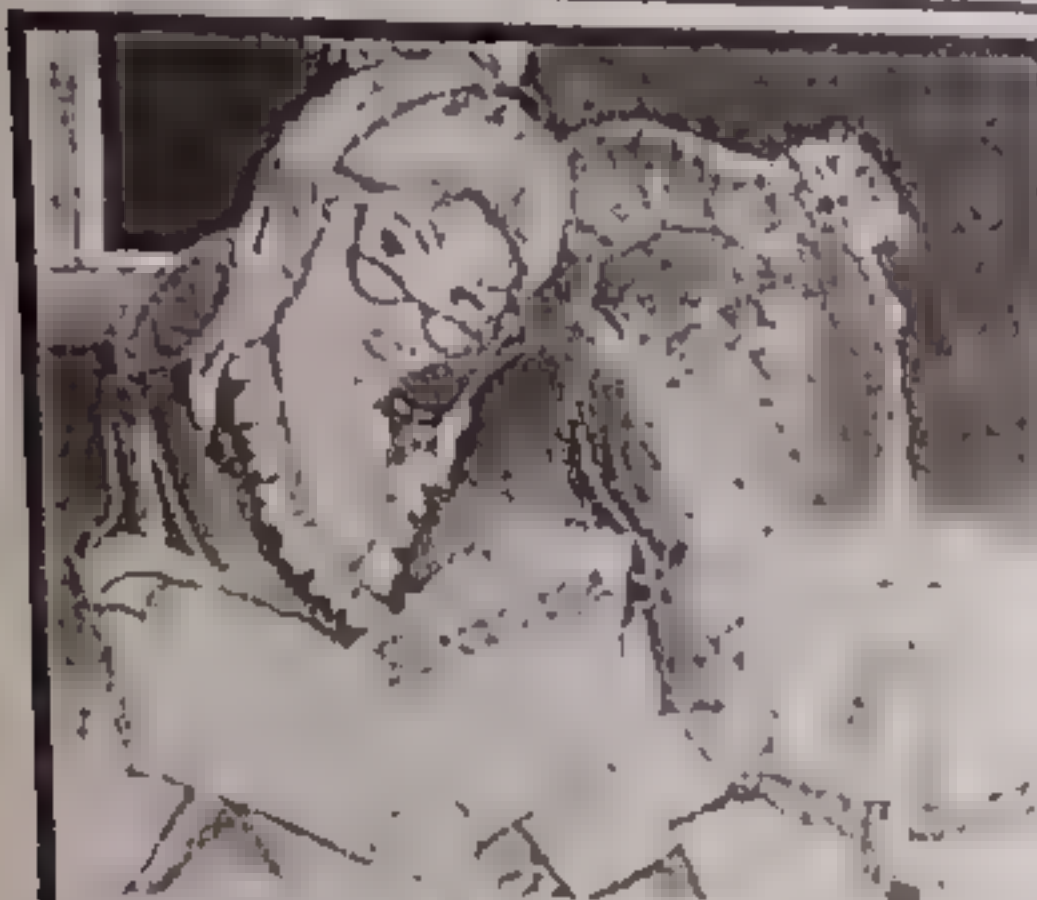
II группа крови ассоциируется с порядком, спокойствием, гармонией. Ее представители прекрасно ладят с другими людьми, наиболее плодотворно работают «в команде». Их основные черты: чувствительность, терпеливость, доброжелательность. Среди недостатков - упрямство, ко-

НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ

торое проявляется время от времени, и неумение расслабляться.

Если у вас III группа крови, то вы индивидуалист. Как правило, поступаете так, как вам нравится. Порой желание быть свободным и независимым превращается в вашу слабость. Спасает богатое воображение, помогающее вам, когда нужно, проявлять гибкость и мириться с обстоятельствами.

IV группа крови присуща людям уравновешенным, спокойным. Находиться в их обществе приятно - они умеют развлекать, к окружающим справедливы. Только иногда чувство такта им изменяет, и они бывают чересчур резки в своих суждениях. Кроме того, долго колеблются перед тем как принять важное решение, порой бывают излишне консервативны.



Держи мену дома

Итальянские психологи утверждают, что сексуальные возможности мужчины часто снижаются с ростом профессиональных успехов его жены. По мнению ученых, это связано с тем, что при удачной карьере требовательность женщины к сексу возрастает, а мужчина в такой ситуации чувствует себя подавленно, начинает нервничать. Отсюда и проблемы в постели. По наблюдениям психологов, особенно сильно подавляют сексуальные способности мужчин преуспевающие женщины-журналистки, преподавательницы и менеджеры.

Ни дня не представляю без... угля!

Жительница города Пугачева Саратовской области Юдина любит побаловать себя... угольками. Вот уже два года ежедневно в больших количествах смакует это блюдо. Женщина поделилась рецептом деликатеса: «Жгу костер, собираю угли и еще тепленькими с жадностью ем, не запивая водой. Научилась отличать по вкусу: березовые, яблоневые... Ни дня не представляю без угля, прямо наркоманка какая-то! За это время похудела, появилась невероятная работоспособность, выгляжу, как 25-летняя (в магазинах обращаются «девушка», а со спины-то и «девочка», хотя мне 39 лет). Но мучает вопрос: не нанесу ли я себе вред этой привычкой? Последнее время покашливаю, вдруг от углей? И вообще - что со мной? Может, ученые знают?

- Организм женщины был зашлакован, - считает специалист НИИ традиционных методов лечения Галина Козина. - Возможно, причиной тому стали вредные ус-

ловия труда. Или какие-то лекарственные препараты, которые «отложились» в избыточном количестве, «засорили» кровь, печень, кишечник. Организму требовалось очищение, и уголь, являющийся хорошим абсорбентом, выступил в этой очищающей роли. Женщина, очевидно, интуитивно почувствовала желание попробовать угля, и он помог. И вряд ли это пищевое пристрастие может нанести вред.

Несколько другого мнения о причинах феноменального эффекта «тепленьких углей» у врачей научно-медицинского центра «Элемент», занимающихся нарушениями минерального обмена:

«Женщина на уровне подсознания убедила себя, что уголь ей помогает. И он действительно стал помогать - работоспособность повысилась и т. д. Вреда он не нанесет».

Оказалось, что странными пристрастиями «страдают» многие

люди. Врачи припомнили акварельные краски - их обожал один ребенок. Оказалось, что родители не давали мальчишке сладкого - берегли зубки, и он пристрастился лизать акварель, в состав которой входит мед...

Широко распространенное поедание мела врачи объяснили нарушением обмена веществ. При недостатке кальция дремлющие в нас древние инстинкты просыпаются и приказывают: жуй зубной порошок, штукатурку, известь, мел. Но поедание штукатурки - практически пустое дело. Кальций содержится там в виде соединения и поэтому плохо усваивается организмом. Стоит ли воровать мел со школьной доски (уж не говоря о том, что его трогали десятки рук), когда существуют современные легкоусвояемые препараты кальция? К тому же организм, получающий какое-либо вещество в избытке, начинает его усиленно выводить, стремясь сохранить нужный баланс минералов. Неумеренное поедание мела может и навредить, вызвав запоры, что не допустимо для беременных женщин - главных поедальщиц доморощенного «кальция».

Елена Колядина

Наш целебный винегрет

общении Международного агентства раковых исследований - научно-исследовательского центра находящегося в Женеве Всемирной организации здравоохранения.

Агентство провело также широкое исследование проблемы раковых заболеваний у людей, не подверженных пагубной привычке, но находящегося в стадии так называемого «пассивного курения». Установлено, что общение с курильщиками на работе или в семье повышает риск заболевания раком легких до коэффициента 1,16 (1 означает отсутствие риска). У активных курильщиков этот коэффициент равен почти

24. Тем не менее, из-за того, что фактор пассивного курения очень распространен в обществе, он ежегодно вызывает в США около 3 тысяч, а в Европе 2,5 тысячи новых случаев рака легких у некурящих.

Попробуйте провести маленький эксперимент. Подойдите к курящему человеку и сделайте ему какое-нибудь замечание. Запомните его реакцию. Повторите то же самое на нескольких людях, как курящих, так и не имеющих этой вредной привычки. Если вам удастся после всего этого остаться в живых, то наверняка вы придете к тому же выводу, к которому пришли ученые-физиологи, а

именно: курящие люди более агрессивны.

Интересно, что впервые эту закономерность удалось обнаружить во время эксперимен-

Нет курению

та на крысах.

Ученые-физиологи провели такой опыт. Группу крыс периодически запускали в помещение, полное сигаретного дыма. В результате примерно у 30 % из них появилась никотиновая зависимость: в ситуации выбора крыса стала изменять своим естественным биологическим потребностям, предпочи-

курение окончательно признано главной причиной рака легких. Ежегодно оно вызывает 230 тысяч новых случаев заболеваний в Северной Америке и более 420 тысяч в Европе. Эти данные приводятся в со-



ВИНЕГРЕТ

«Вдовья цинга»

Как типична ситуация: взрослые дети уже разлетелись из родительского гнезда, супруг отправился на тот свет, и вдова остается одна.

Она практически перестает есть, лишь кое-как утоляет голод: ей не хочется готовить для себя одной. Не заботясь о витаминах и питательных веществах, она стряпает одни и те же самые простые блюда. Можно быть уверенным, что вскоре у нее появится «вдовья цинга» - так называют болезнь, вызванную нехваткой витамина С у лиц старше 60 лет, - аскорбино-кислотное голодание, почти такое же, как при цинге.

Не все отдают себе отчет, как важен этот витамин в пожилом возрасте, как он помогает предотвращать малокровие. Дело в том, что он во много раз увеличивает усвоение железа, содержащегося в животных продуктах. Если вы едите мясо или желток, т. е. продукты, богатые соединениями железа, то добавьте к ним как можно больше зелени петрушки, и тогда усвоение железа возрастет в 3-4 раза. При такой диете бабушка не успеет и оглянуться, как на ее бледном лице появится свежий, почти девичий румянец!

Случается, однако, что и при рациональном питании пожилые плохо усваивают аскорбиновую кислоту, даже если принимают ее в больших дозах. Часто это бывает вызвано нехваткой рутина, т. е. витамина Р. Тогда врач прописывает аскорутин и реко-

мендует пищу, богатую витамином Р, - гречку, шиповник, черную смородину, ту же зеленую петрушку.

Специалисты утверждают, что пожилым необходимо ежедневно 100-300 мг витамина С. Многочисленные опыты говорят о положительном влиянии его на продолжение жизни. В наших условиях самые распространенные источники аскорбиновой кислоты - картофель и свежая зелень (петрушка, укроп, сердечник). Самый богатый источник витамина С - плоды шиповника. К средним по содержанию аскорбиновой кислоты относятся плоды облепихи, клубника и черная смородина, к более ценным - хрен и цитрусовые.

Красный и зеленый стручковый перец хорош тем, что в нем витамин сохраняется более стойко, чем в чем-либо. Его можно тушить, разогревать, а аскорбиновая кислота остается почти нетронутой.

Не стоит пренебрегать и кругленькими драже-витаминками из аптеки. Наш организм не способен накапливать витамин С - он должен поступать в организм ежедневно.



Наш целебный винегрет

левому центру. Большинство крыс, раз нажав на левый рычажок и испытав отрицательную эмоцию, больше на него не нажимали. Они беззастенчиво жали на правый рычажок, вызывая у себя приступы радости и эйфории, - кайфовали, одним словом. А вот 28 % крыс остались равнодушны к получению положительных эмоций, - они нажимали только на левый рычаг, испытывая при этом гнев, боль и страх. И тоже по своему получали от этого кайф.

Когда физиологи посмотрели, какие крысы попали во вторую группу, результат был ошеломляющим: во второй группе оказались все крысы

Чем меньше «хозяйство», тем больше... собака

Британский психолог Кейт Эванс на основании 20-летних наблюдений утверждает: размер собаки обратно пропорционален мужской силе ее владельца. Иначе говоря, хозяева небольших собак удовлетворены своей половой жизнью, тогда как владельцы крупных и свирепых псов компенсируют этим свои неудачи в постели.

По мнению ученого, самыми лучшими любовниками являются владельцы такс. Но в то же время следует остерегаться их, потому что они охотятся за юбкой так же, как их собака за лисой.



Без мяса здоровее

«Кровожадность» - удел молодых. А женщины 55-69 лет, которые часто едят красное мясо, подвергаются большей опасности заболеть некоторыми видами рака, в частности лимфомой. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в университете штата Айова (США). Исследования показали: дамы от 55 до 69 лет, потреблявшие красное мясо чаще, чем 36 раз в месяц, вдвое чаще болели лимфомой, чем те, кто ел его меньше 22 раз.



С лобка на лоб

Оригинальный метод трансплантации волос для лысеющих мужчин разработал американский пластический хирург Том Розанелли. Он пересаживает на череп волосы с... лобка. И утверждает, что уже несколько сотен его пациентов могут гордо взмахнуть локонами, которые прежде были скрыты от глаз окружающих. Вся хитрость, по словам хирурга, в том, что волосы, взятые из паха, растут намного быстрее, чем их собратья на голове.

Чем моложе муж, тем короче жизнь

Печально, но разница в возрасте супругов снижает продолжительность их жизни. Особенно не повезло женщинам, которые старше своих мужей на 10-15 лет. Они, как утверждают английские ученые, живут меньше и в два раза чаще умирают в возрасте 55-64 лет. Для мужчин «опасный» разрыв увеличивается: разница в возрасте с супругой не должна превышать 15 лет. По мнению специалистов, всему виной банальный стресс, вызванный осуждением таких браков со стороны окружающих.

тая кусочку сыра возможность подышать сигаретным дымом.

После этого ученые задались вопросом: есть ли какая-нибудь связь между природной предрасположенностью к

оправдания!

этой вредной привычке и поведением животного? Был поставлен следующий эксперимент. Крысу помещали в клетку, где находились два рычажка, на которые она могла нажимать по своему выбору. Каждый из рычажков был подключен к мозгу животного, но в разные отделы: первый рычажок - к центру удовольствия, левый - к бо-

с никотиновой зависимостью! Так было доказано наличие связи между курением и разрушительными действиями, направленными на самого себя.

Однако в данном случае, похоже, можно провести прямую параллель. В аналогичном эксперименте человеку разрешалось бить электрическим током другого человека и самому решать, когда прекратить его страдания. На самом деле, конечно, ток и страдания были не настоящими: специально нанятый актер изображал ужасные муки. В результате выделилась группа людей, которая с особым удовольствием била током себе подобного, не смотря на то, что актер уже

«плакал» от боли. Позднее выяснилось, что почти все эти садисты - заядлые курильщики.

Значит ли это, что курящий сосед или коллега по работе представляют собой опасность? Может быть, не всегда реальную, но потенциальную - точно. И это не обязательно стремление к физическому насилию. Порой агрессивность курильщика проявляется в склоках, затаенной вражде, мелких пакостях - и этого вполне достаточно, чтобы испортить вам настроение или карьеру.

Людмила Юсупова

ИЩЕЛИ МЕНЯ, ЖИВИЦА!

Дочь страдает от пыльцы

Болеет дочь, ей 42 года. У нее аллергия. Протекает в тяжелой форме. Начинается с мая и длится до первых заморозков, пока мороз всю пыльцу не уберет. А зимой чувствует себя хорошо. Думаем, что ряска-трава нам очень поможет. Вышлите, пожалуйста, кто сможет. Все расходы оплачу.

Екатерина Дмитриевна Венгер,
г. Оренбург-50,
ул. Терешковой,
д. 251/1, кв. 11



Мальчик страдает от аллергии

Травники, вышлите мне семена пажитника сеного, корни синеголовника полевого, корни стальника полевого, листья шелковицы, исландский мох, лабазник вязолистный и дымянку аптечную. Я бы и рада за ними в лес сходить, да не растут эти травы у нас.

Наталья Викторовна Новикова,
412340, Саратовская обл.,
г. Балашиха,
ул. М. Революционная, д. 81

Боюсь операции на ухе

У меня болят уши. Из-за этого постоянно болит голова, закладывает нос. Предложили операцию на одно ухо, но я боюсь. Ведь придется долбить кость, а мне 53 года. Хотелось бы обойтись без такого стресса для организма. Но как?

Вера Ивановна Воронина,
185034, г. Петрозаводск,
ул. Сегежская, д. 3, кв. 29



26 лет кашлем мучаюсь

Мне 26 лет. И сколько себя помню, мучаюсь сильным кашлем по утрам. У меня пневмония и цирроз нижней доли левого легкого. Еще я переболела туберкулезом. Не знаю, чем себя лечить, - ничего не помогает.

Слышала, можно исландским мхом и боровой маткой полечиться. Может, кто-нибудь вышлет?

Алена Алексеевна Каренда,
662955, Красноярский край,
Курагинский р-н,
п. Краснокаменск,
д. 21, кв. 58

Мне бы волчье лыко!

Мне нужны ягоды волчьего лыка. Они, говорят, от ревматоидного артрита лечат, а мне так надоела эта болезнь! Может, откликнется В. Александров из Кировской области, который про эти ягоды писал. Пришлите мне их немного, расходы оплачу.

Л.М. Подкопаева,
461226, Оренбургская обл.,
Новосергиевский р-н,
с. Лапаз



В номере также использованы материалы из газет: «Толока», «Сам себе доктор», «Сударушка», «Комсомольская правда», «Декамерон», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Собеседник», «Домашний доктор», «Успех».

Продолжается всероссийская подписка!



На I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Можно подписаться:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской (индекс 50486 на «Ай, болит!»), Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно, Салк и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!
Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Приглашаем к сотрудничеству журналистов

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга. «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Реквизиты для расчета: ООО Газета «Живица», ИНН 2902038743, р/с 40702810804080100462 в Ломоносовском ОСБ N 27 ф-ла Сбербанка России - Архангельского банка г. Архангельск к/с 301018010100000000601, БИК 041117601, Код по ОКОУХ 87100, код по ОКПО 51774772.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и СМИ
Сл. ПИ №77-3778
от 20.04.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
164501 Архангельская область
Северодвинск, ул. Плюснина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска,
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 396 Тираж 116.729 экз

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»

Индекс: 27807 Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать:
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00

Тел. факс: секретарь - (8184) 55-28-66
зам. редактора по творческой работе - (8184) 55-16-03
зам. редактора по маркетингу - (8184) 55-16-53
телефоны: бухгалтерия - 55-16-48
корреспонденты - 55-16-48

Директор Барбелкина Т.Е.
Редактор Ковалева И.Б.
Корреспондент Иванова Т.Ю.
Солодков О.Ю., Бабарухина Е.И.,
Осиповичева Н.И., Марин С.В.
Художник Бутерин В.Е.
Набор текста Улановская Н.А.
Корректор Бобелина О.А.
Дизайн-верстка Шолохова О.Ю.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

№4(33)

27 февраля 2001 г.



ЖИВИЦА

И ОТ БОЛЕЗНИ С ДАМ
ИЗЛЕЧИЛСЯ
ПОДДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

И настал прекрасный день



В 28 лет я вдруг стал интенсивно лысеть. Это бы еще куда ни шло, так начались ужасные головные боли. Я терялся в догадках: с чего бы? Ведь вел абсолютно здоровый образ жизни, какой рекомендовали медики и, в частности, профессор Амосов. К счастью, попался мне рецепт чесночной настойки на спирту. Решил попить ее.

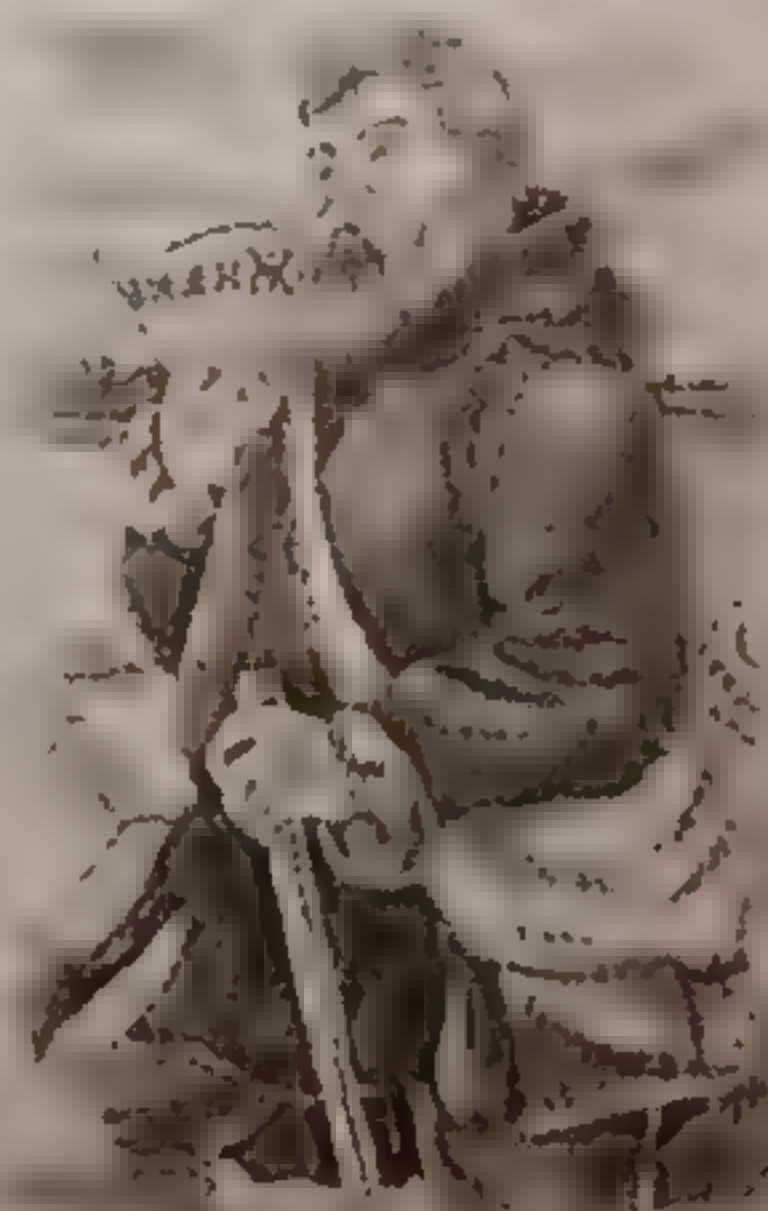
Дважды пропустил через мясорубку 350 г очищенного чеснока. Отвесил 250 г этой массы из нижнего слоя - что посочнее, смешал с 200 мл спирта. Плотно закрыл банку и поставил в холодильник на 10 дней. Потом смесь отжал через ткань, жмых выбросил. И стал пить настой с молоком (30-50 г молока на прием) по схеме за полчаса до еды.

(Продолжение на стр.2-3)

Редакция газет «Ай, болит!» и «Живица» на период проведения досрочной подписки на II полугодие 2001 г. устраивает розыгрыш призов среди подписавшихся на 6 месяцев:

- на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) приз телефонный аппарат;
- на газету «Ай, болит!» - спецвыпуск (индекс 29722) приз миксер;
- на газету «Живица» (индекс 27807) приз миксер.

Для участия в розыгрыше до 15 апреля вышлите в редакцию копии абонементов с пометкой на конверте «розыгрыш». Подписка принимается до конца марта.



Чесноком лечусь успешно

Совершенно согласна с авторами твоими, Айболит, которые о пользе чеснока пишут. Я и сама в трудные минуты к его помощи прибегаю. И настойки делаю, и масло чесночное. У меня свой способ его приготовления, им и поделиться хочу.

К каше из чеснока добавляю 2/3 нерафинированного подсолнечного масла, в холодильник ставлю в стеклянной посуде и держу неделю, помешивая ежедневно.

Принимаю не чистое масло, а с лимонным соком его смешиваю в пропорции: чайная ложка сока и чайная ложка масла. Так и употребляю три раза в день за полчаса до еды при спазмах в голове, сердечных спазмах, при одышке. Слышала, что и при склерозе оно помогает.

К.В. Анухина,
г. Коряжма,
Архангельская обл.



Диетический творог - хорошее, а иногда и незаменимое подспорье в питании ослабленных больных, больных сахарным диабетом и перенесших травмы, ожоги. Нежирный творог используют при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы и, конечно же, в рациональном питании здоровых людей.



Лавром сахар снизила

Моя знакомая-диабетик целую пачку листа заливала литром воды и кипятила 15 минут. Затем снимала с огня и заворачивала ее на 3 часа в теплое одеяло. Потом воду отцеживала и пила по полстакана 3 раза в день до еды в течение месяца. Хранила настойку в холодильнике. Сахар во время лечения не употребляла, только мед - не более ч. л. в день. А предпочтение отдавала овощной диете.

Т.К. Ерофеева,
Оренбургская обл.,
г. Новотроицк

Я ОТ БОЛЕЗНИ



Спорыш пила и... родила!

Возникла у меня проблема с рождением второго ребенка. Четыре года лечилась у медиков, а когда набрала 15 кг от приема гормонов, стала искать «бабку». Много трав и рецептов перепробовала. И вот подсказали мне такое лечение: между менструальными циклами пить отвар спорыша (птичьего горца) и спринцеваться им.

Вечером 100 г травы заливала холодной водой, а утром ки-

пятила на слабом огне 30 минут. Сразу отливала стакан отвара и выпивала его в течение дня за 6 раз. Остальное настаивалось до вечера. Вечером процеживала, доливала горячей водой (чтоб теплым отвар был) и спринцевалась. Мне хватило 3-х недель (один цикл) - в феврале, а в ноябре у меня родилась дочь. Так я помогла этим рецептом еще двум женщинам: до того они «срывали» беременность - выносить не могли.

Н. Сидоренко,
Р. Якутия

СПАСЛА ОТ ПАРАЛИЧА РЕДЬКА

В 50-е годы жили мы в деревне. В семье считалось грехом не доедать то, что тебе дали, а тем более еду выбросить.

Мои родители очень любили редьку да к тому же знали, что очень полезна она. И нам, детям, тоже давали, а я даже не могла на нее смотреть. Так я редьку складывала в баночку и вечером ходила к церкви. Среди нищих была одна женщина - правая рука у нее не работала, и ноги едва передвигались. Говорили, будто разбил ее паралич. И я свою порцию редьки украдкой совала ей в здоровую руку.

Прошло время. Однажды эта нищенка пришла к нам в дом и подарила мне носовой платок: белый, а по краям -



кружева. Сама, говорит, связала. Оказывается, когда рука стала отходить, ее увидела деревенская знахарка и сказала: «Быстро ты поправишься. Небось, редьку ела?». «Да, - ответила та. - Девчонка мне приносила нарезанную каждый вечер». А целительница в ответ: «Поблаговари ее»...

Этот платок я и сейчас храню. И всем говорю: ешьте редьку! Спасет от паралича! И сама теперь ее люблю. Правда, ем только с медом.

В. Карпова,
г. Чебоксары

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Все последующие дни принимал по 25 капель, пока не кончился состав.

Действие снадобья очень мягкое, на первых порах даже незаметное. Просто вдруг в один прекрасный день замечаешь, что жизнь стала ярче, интересней. А происходит постепенное укрепление иммунной системы, омоложе-

ние организма. В результате очищения кровеносных сосудов улучшается и зрение.

Курс лечения рекомендуется повторить через 5 лет. Я же

вспомнил о нем через 7 лет. И состав уж приготовил, но пить не стал: зачем, если чувствуешь себя превосходно?

Два года назад решил все же воспользоваться этим рецептом. Просто на всякий случай. Но допустил погрешности в приеме. Дело в том, что в ходу несколько вариантов этого снадобья. Так, вместо спирта некоторые рекомендуют водку. Другие советуют запивать капли не молоком, а полстаканом холодной воды. Вот на воду-то я и купился. Дело кончилось тем, что стал очень нервным, агрессивным, сбессонницей познакомился. Пришлось прием капель прекратить.

Но теперь зато знаю:

1. Эффективнее всего первый способ лечения. И проводить его

лучше осенью или в начале зимы - когда чеснок еще сочный.

2. Принимать капли необходимо строго по схеме - без каких бы то ни было отступлений. И непременно с молоком - пусть даже порошковым (я пользовался им).

3. Если уж по какой-то причине случился перерыв, то возобновлять прием лекарства лучше не с 25 капель, а с меньшего их количества, например, с 7 или 9. Если же перерыв более 2 недель, то начинать лечение надо с самого начала.

А.Я. Денисенко,
г. Александровск-
Сахалинский



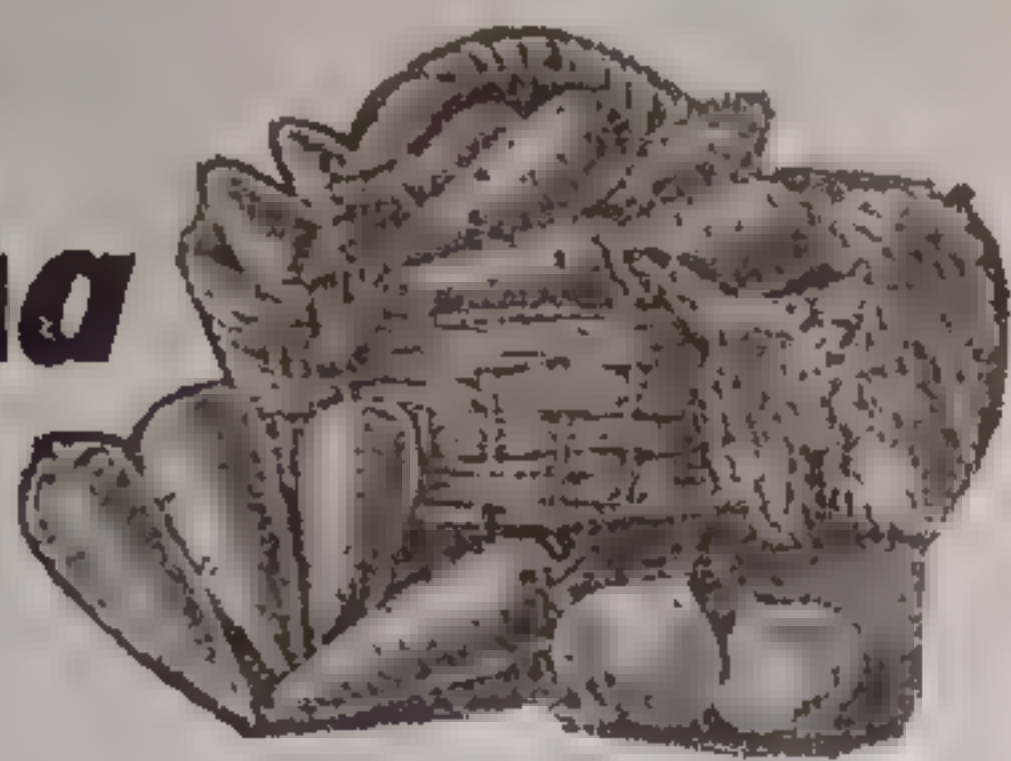
День	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

Глаукома и отступила

2 года назад мой муж работал электродрелью и, когда поднял голову, увидел только туман. На обследовании поставили диагноз - глаукома III стадии. Нужна была операция, но после нее нельзя смотреть телевизор, наклоняться, смотреть на огонь - случится осложнение. Мы живем в Сибири, с осени до зимы топим печь. Такая операция нам не подходила. И мы с доктором разработали свою систему лечения.

Глазные капли пилокарпин и тимолол я закапывала мужу по 2 раза в день. Муж обязательно раз в день выпивал стакан отвара шиповника и ел тертую



морковь с подсолнечным маслом. Пользовались и смесью трав: по 2 части шиповника, тысячелистника, зверобоя, по одной части пижмы, листа подорожника, хвоща полевого, сушеницы болотной, по полчасти боярышника и сенны. 2 ст. л. сбора я заливала 700 мг кипятка и целую ночь настаивала в термосе. А муж пил настой по полстакана 2-3 раза в день. (Сбор трав желательно пить весной и осенью).

И зрение стало возвращаться уже через неделю. А через две муж видел хорошо, только туман изредка появлялся. Сейчас он может читать, правда, в очках. Но ведь он и до слепоты очки на +3 носил. Капли продолжаем капать раз в день. Хотелось бы, конечно, полностью восстановить зрение. Может, кому-то из читателей это удалось?

А.А. Яковец,
650044, г. Кемерово,
ул. Трамвайная, д. 11



Сушеница

И не так худо от простуды

Таким компрессом я лечу своих детей от простуды, а сейчас лечу и внука. Смешиваю по ст. л. масла растительного, водки (ребенку разбавляю водой), сухой горчицы, 2 ст. л. меда и 1-2 ст. л. муки. Делаю из этой смеси лепешку и накладываю на спину (ребенку спину смазываю маслом или детским кремом). А сверху кладу компрессную бумагу, вату и укутываю теплым шарфом. Детям держу 1,5 часа, а взрослому можно и всю ночь. Потом все смываю теплой водой и снова тепло укутываю. Этот компресс быстро снимает грудной кашель, улучшает отхаркивание и снимает простуду.

Буду рада, если мой рецепт окажется полезным и нужным.

Н.А. Бирюкова,
г. Улан-Удэ



Знаю средства от мозолей

Научу, как быстро от мозоли избавиться. Это мне соседка по даче посоветовала, когда я сильно натерла себе ногу. Я прикладывала к мозоли натуральный прополис и приклеивала лейкопластырем. Все быстро сошло.

Но в некоторых районах прополис достать трудно. Могу предложить другой способ, тоже испытанный. Очистите луковичку, разрежьте ее пополам, положите в стакан и залейте уксусом. Поставьте на сутки в теплое место. Прикладывайте к мозолям по листочку лука 2 раза в день - утром и вечером - и забязывайте бинтом.

Желаю всем скорейшего выздоровления!

Е.П. Тюрина,
г. Смоленск

Табачный дух не выносит и на нюх

Старший мой брат с двадцати лет курить начал, и отвыкать ему в 42 года, естественно, трудно было. А после перенесенной операции поджелудочной железы врачи настоятельно советовали ему от табака отказаться. Да он и сам бы рад, но не получалось.

Тогда по чьему-то совету нажгла жена куриных перьев, добавила туда немного соды питьевой да и «зарядила» ему сигареты. Потом рассказывала, что после каждой затяжки бранился и не мог до конца сигарету выкурить. Так у него такое отвращение к табаку наступило, что вот уже второй год после «лечения» пошел, а он на курево смотреть не может.

А.С. Евсюнова,
Вологодская обл.

Я от болезни излечился сам

Я давно знаю, что каланхоэ лечит раны, ушибы, ожоги. И всем своим близким и знакомым его, как прекрасного лекаря рекомендую.

Сын моей племянницы сильно ожег руку об утюг. Месяца 2 его лечили, а мальчишке все хуже. Я уже не раз предлагала каланхоэ полечить. Настояла все-таки на своем. Приложили мы листочки к ожогу раза 2-3, а больше и не понадобилось.



У меня самой сахарный диабет. Ноги очень уязвимы. Чуть что - и до гангрены недалеко. Заметила я, что ноготь на большом пальце почернел. Немед-

ленно начала делать массаж и упражнения для ног при диабете. Палец листьями каланхоэ обкладывала, а всю стопу листьями лопуха. Постепенно чернота с ногтя сошла. Так

Каланхоэ меня всегда спасает

я ногу и спасла. А коллега моя мучилась от фурункулов и незаживающих ран. Как стала на ночь листья каланхоэ к ним привязывать, так про болячки свои быстро забыла.

А однажды каланхоэ меня от операции спас: опухоль на запястье твердую, как кость, рассосал. К хирургу я не пошла - знала, что резать будут. А поприкладывала к

шишке листья каланхоэ. Она и исчезла. И никак уж не думала, что и хронический конъюнктивит каланхоэ под силу. Да вот поди ж ты! Приложу листочки к глазам, как только воспаление начинается, сразу легче становится.

А недавно зуб заболел, да так, что щека опухла. Десна воспалилась. Не то что жевать, рот открыть не могла - такая боль. Я обложила десну листьями каланхоэ с обеих сторон. К вечеру боль поутихла. На следующее утро смогла поесть. А дней через 10 уже и сухарики грызла.

З.В. Егорова,
Саратовская обл.

Вернула зрение урина

Моя соседка по даче, корректор Ольга Петровна, катастрофически стала терять зрение. Хотела оставить любимое дело. Но решила попробовать уринолечение: стала промывать глаза своей мочой дважды в день. Через 2 месяца оказалось, что может смотреть телевизор без очков. А потом и вовсе от них отказалась. «Я ведь даже ценники в магазинах не могла рассмотреть! - говорила Ольга Петровна. - А по весне сажусь на месячную диету - ем супы из молодой крапивы. Да еще морковь без нормы. Вот тем и лечусь, не даю своему зрению больше па-дать».



Виктория
Ловцова,
г. Киров

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ

Известно, как трудно бывает лечить ожоги. Да порой и немало ожогшийся теряет: за что схватиться, как облегчить боль? И вот в Архангельской медакадемии нахожу целый кладезь испытанных народных средств. Откуда? Когда произошла авария на железной дороге между Челябинском и Уфой, и оказалось много обожженных, прослышавшие об этом люди послали в Министерство здравоохранения Башкирии письма и телеграммы со своими рецептами лечения ожогов. Этими-то рецептами и располагает медакадемия. Вот некоторые из них.

И.Л. Козигуб из г. Егорьевска Московской области:

- В войну я служила в госпитале на 111 Белорусском фронте медсестрой. Ожоговые ранения мы лечили открытым способом. Над кроватью - полог, под ним - электрический свет. Тело обильно смазывали чистым оливковым или подсолнечным маслом. Так каждое утро обрабатывали кожу и снимали корочки.

А.И. Сахненко из Киргизии:

- Мое средство в аптеке не изготовить. Но пусть о нем знают:



100 г постного масла, 100 г пчелиного воска, 2 «крутых» яйца (высушить, хорошо перетереть, хорошо поджарить и внести в основную массу), 5-10 таблеток стрептоцида. Все прокипятить 5 минут.

М.А. Воскотрубова из Фрунзе:

- А я варю яйцо вкрутую, растираю желток со столовой ложкой олифы. Получается однородная мазь. Завязывать рану не надо.

Г.И. Столярова из Волжска:

- 100 г подсолнечного масла и 100 г пчелиного воска варю 15 минут на водяной бане. Получается мазь наподобие вазелина.



М.Р. Коротаева из Воронежа пишет:

«Беру яичный желток, свежие сливки, порошок чистого мела. Смешиваю все до густоты сметаны и смазываю обожженные места. Это смягчает и затягивает раны. Я многим помогла своим рецептом. И держу палочки мела».

Т.Л. Волик из Ульяновской области:

- Вот как я вылечила обожженную спину сына (тогда ему было 4 года, а сейчас 44). 100 г растительного масла доводила до кипения, добавляла 30 г прополиса и сырой яичный белок, размешивала. Эту кашицеобразную массу кипятила в кастрюльке, поставленной в другую кастрюлю с водой. Мазь полученную накладывала на ожоги, покрывала марлей. Держала часов 5. Снимала - там образовывалась шапка дряни. Убирала ее и снова намазывала ожог. Заживление наступило через 2-3 дня.

Архипенко из Краснодара:

- Рекомендую средство, которое знаю в деле более 40 лет. Свиной несоленый жир, масло постное, мыло простое (в равных частях) кипятить. В горячий сваренный раствор кладется канифоль. Сваренным теплым раствором смазывается ожог. Ускоряется заживление, и шрамов не остается.

Сабельева из Оренбурга:

- Многие не знают, а я с ожогами поступаю так. Ежедневно раны смазываю остуженным кипяченым подсолнечным маслом и сверху посыпаю картофельным крахмалом. Через 10 дней заметно затягивание ранок.

Тюрина из Ташкента:

- Рекомендую гусиное сало. Многим отлично помогло.

О.Морозова из Краснодарского края:

- Меня всегда выручает облепиховое масло, сок алоэ с медом (1:1), зверобойное масло (1:2) - на подсолнечном масле варю на водяной бане 3 часа. Очень хорошо помогает.

И.С. Перков из Иркутска:

- Мне хорошие результаты



Есть подмога

давало лечение льняным семенем. Размягченное льняное семя (без воды) ставили в печь при температуре 90-100 градусов на 1,5-2 часа. Хорошо распаренное и охлажденное до 30-35 градусов семя, намазывал на раны. Не забинтовывал. Ожог быстро подсыхал и затягивался.

Н.В. Георгиева из Грозного:

- А у меня свое замечательное средство. 4 ст. л. растительного масла и ст. л. пчелиного воска кипячу на водяной бане, добавляю, помещивая, стакан крахмала. Смесь остужаю, смазываю ею марлю и накладываю на рану обратной стороной.

Е.И. Салтыков из Угмуртии:

- Предлагаю лечить ожоговые раны (да и любые мокнущие) пухом рогоза широколистного. На себе испытал.

И.С. Кузнецов:

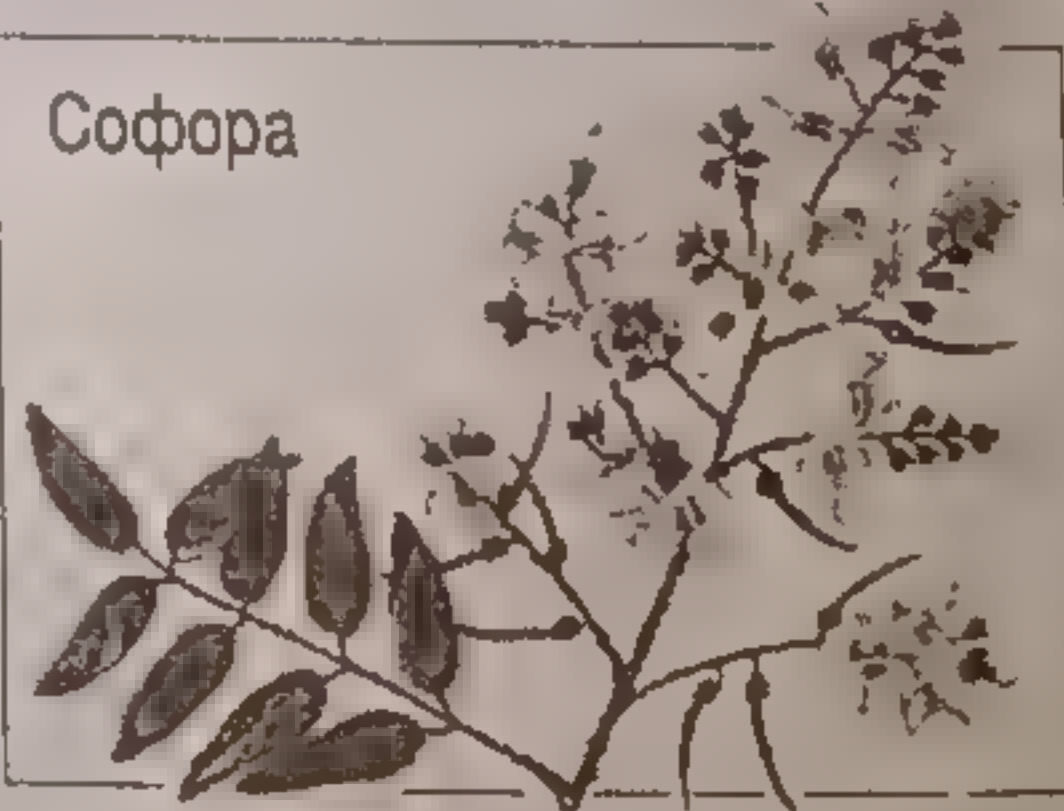
- А попробуйте-ка для смазывания ожогов ацидофильную закваску. Эффект изумительный.

С.П. Журавлев, г. Березань:

- Был у нас случай: молодой человек получил ожог. Поражено около 70 % поверхности кожи. И выздоровел довольно быстро. А лечился... Знаете старое средство - так

называемую терпентиновую мазь? В инструкции по ее применению говорилось: она лечит все виды ожогов, экземы, обморожения. **Если ожоговую рану через каждые 2 часа смазывать этой мазью, то она заживает и нарастает новая кожа в течение 4-8 дней.** А если это смазывание сочетать еще с примочками из коры ивы, то эффект и того лучше. Рана может зажить в течение 5 дней.

Софора



Я неоднократно наблюдал такие случаи.

А. Бовина из Тернополя:

- Так бы и приехала со своим малым аппаратом и доказала на деле, что по примеру казанских профессоров-медиков ожоги хорошо лечить «живой» и «мертвой» водой! Но поверьте: такая вода позволяет обойтись без пластических операций. Ни единого рубца не остается. Сначала «мертвой» водой продезинфици-

ДОКТОР



руйте рану, а минут через 5-6 мочите ее «живой» водой. В день по несколько раз.

Макаревич из Харькова:

- Смазывают ожоги турбинным маслом. Это самое-самое чистое масло. Не улыбайтесь саркастически, пожалуйста.

Е. Драничкова из Красноярска:

- А я так лекарство делаю. Смешиваю 1 белок сырого яйца, 2 таблетки стрептоцида (растираю в муку) и полбаночки вазелина. Все хорошо взбиваю. Вот и мазь. Только взбивать ее надо перед каждым употреблением.

Эйнштейн из Новгорода:

- Хорошо излечивает ожоги мазь из

бик детского крема. Все таблетки растираешь в порошок и тщательно смешиваешь. Держать мазь в холодильнике. Она, кстати, помогает и при грибковых поражениях ног.

Н.С. Сердюкова из Орла:

- Я много раз пользовалась примочками из настоя софоры японской. Она излечивает даже тяжелые ожоги.

А.М. Долматова из Ворошиловградской области:

- Мое испытанное средство



зять помощь в первые же минуты! И тут не станешь дожидаться, когда закипит вода, заварится и остынет чай, а тем более - когда будет сделан и остужен отвар из коры дуба, корневищ лапчатки прямостоячей - его надо варить 20 ми-

нут, положив 1-2 столовые ложки на стакан воды. А на приготовление мазей от ожогов и вовсе уходит уйма времени. Вот почему необходимо всегда иметь в домашней аптечке зверобойное масло. Оно может пригодиться для лечения любых ран, чирьев, панарициев, флегмон, фурункулов, карбункулов, абсцессов, трофических язв. А

уж об ожогах говорить нечего - одно из надежнейших средств, которым я неоднократно лечил ожоги второй и даже третьей степени.

И на сей раз понадобилось зверобойное масло, тихо зревшее три недели в углу палатки! Я ставлю его настаиваться всякий раз, когда надолго выезжаю на природу. Вдвоем со сторожем мы буквально залили обваренные места зеленоватым маслом, дали большой чайную ложку настойки белены, чтобы

как-то облегчить боль, затем напоили чаем из буры и буквицы. На ночь еще раз смазали зверобойным маслом, дали выпить настой из лепестков водяной лилии - кувшинки чисто-белой, (как жаропонижающее и успокаивающее). Места ожога полагалось обмыть, но мы смогли это сделать лишь на вторые сутки - обрабатывали слизистым отваром цветков, листьев и молодой коры липы. При ожогах это помогает.

К тому времени из деревни прибыла помощь - фельдшер, молоденькая выпускница медучилища. Нужных медикаментов у нее не было, так что пришлось обходиться травами. Лишь мокнувшие места присыпали порошком белого стрептоцида. Не будь его - искрошил бы в порошок корень ревеня или цветки лабазника, они очень хорошо подходят для присыпок на ожоги.

Лечение продвигалось споро. Уже через неделю больная начала вставать. На всякий случай еще нарезал свежего зверобоя, за-

лил маслом и поставил снадобье настаиваться. Однако оно почти не пригодилось, потому что в ход пошли обычные средства для заживления ран - допух, коровяк, порошок из высушенных листьев кипрея, вероника. Кстати, если б не рос в тех местах зверобой, то настаивал бы на масле веронику либо сушеницу топяную. Тоже очень подходят при ожогах. Необходимые лекарства в окружающей природе всегда можно отыскать.

А еще

Для смазывания при ожогах надежными средствами считаются.

Масла из облепихи, свежих лепестков белой лилии, цветков календулы, хвои пихты, травы жерухи лекарственной, растертых в свежем виде со сливочным маслом.

● На обожженные места прикладывают компрессы и примочки из свежего сока алоэ, картофеля, травы спорыша, тыквы. Особенно хорош картофель. Для примочек и компрессов используют также отвары листьев мать-и-мачехи, травы льнянки, ясенника пахучего, ягод черники, семян конского щавеля, коры дуба.

Спиртовой настойкой календулы обрабатывают ожог для предотвращения волдырей.

● Кроме растений, в народе популярны и продукты животного происхождения. Быстро взбивают яйцо вместе с желтком и наносят на ожог в первые же минуты. Смазывают топленым животным жиром, кроме свиного, или растительным маслом. Плеснув на ожог воду, тотчас посыпают его пищевой содой. Все это сослужит хорошую службу, особенно когда нет времени раздувать или готовить растительные отвары, снадобья.

Зверобойное масло готовят так:

Травы и подсолнечного масла берут из расчета 1:10 (столовая ложка травы на 10 столовых ложек масла). Настаивают 2-3 недели. Процеживают. Траву отжимают. При нужде ее можно использовать так же еще раз.

И.А. Крылов,
клинический ординатор
РГМУ,
г. Москва

и против ожога

живицы - смолы кедра, сосны, пихты, ели. Мазь готовится на медленном огне. Сначала кипячу внутренний свиной жир, потом смешиваю его с живицей.

В.С. Волбенкова из Москвы:

- Я вспомнила, что прекрасное средство для заживления ожоговых ран - нафталан - нефть, с нафталанового месторождения. Это в 250 км от Тбилиси и в 350 км от Баку. Перед употреблением его надо подогреть до 35-36 градусов. И поливать им рану из баночки. Я убеждена: это может здорово помочь людям. Я прошу врачей похлопотать об этом средстве лечения - пусть хоть лица спасут людям.

В.Н. Добров из г. Дружковка:

- Испытал на себе паразитическое средство - левомицетиновые примочки. Бинт в 2-3 слоя смачивал раствором порошка или таблеток. Покрывал полиэтиленовой пленкой для защиты от высыхания.

М.Я. Климова из Севастополя:

- Предлагаю эффективную самодельную мазь. Берешь упаковку тройчатки или пентальгина, упаковку стрептоцида, пол-упаковки анальгина, тю-

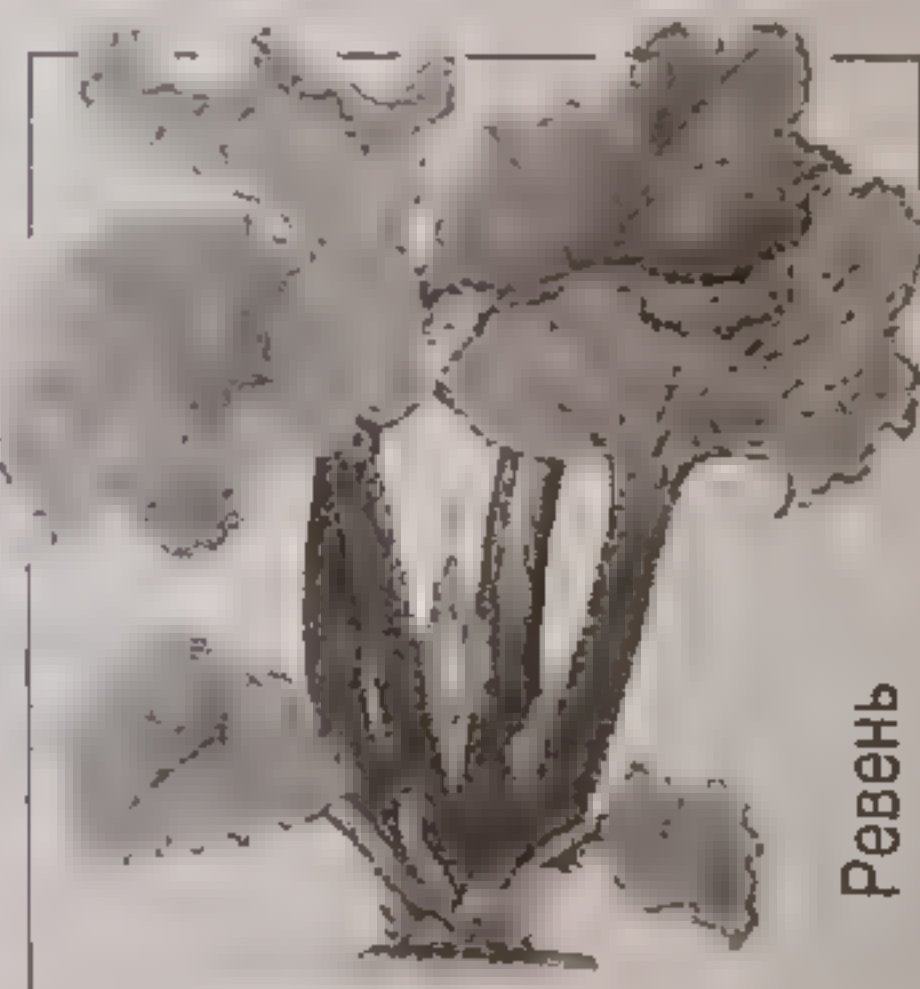
- такое. 100 г подсолнечного масла кипячу 10 минут, снимаю с огня, добавляю 0,25 г пчелиного воска, размешиваю. Остынет - добавляю куриное яйцо и растираю до мази. Очень хорошее действие.

А вот что рассказывает о лечении ожогов известный в Башкирии народный целитель Рим Билалович Ахмедов:

- До сих пор перед глазами стоит жена сторожа недостроенной базы отдыха в 12-ти километрах от ближайшего жилья. Женщина опрокинула на себя ведро кипящей воды, обварив ноги от бедер до ступней. Бледный от страха сторож прибежал к моей палатке на берегу озера, где я собирал травы и рыбачил. У его жены кожа облезла до мяса и висела лохмотьями.

Говорят, обожженное место надо тотчас же смочить мочой и дать ей высохнуть, не вытирая. Будто бы это предотвращает появление волдырей и лечит лучше всяких других средств.

Наблюдать не приходилось. Но первую помощь можно оказать крепкой чайной заваркой, обливая место ожога, затем наложить намоченные в ней бинты. Заварка, конечно, должна быть холодной. Бинты постоянно пропитывать ею, не давая высохнуть. Важно ока-



Диабет и стоматолог заметит

Раньше медики об этом только догадывались. Теперь же ученые получили большое количество доказательств того, что бактерии, находящиеся во рту, способствуют развитию таких заболеваний, как инсульт, диабет, пневмония и прочее.

Доктор Роберт Дженго обследовал 1372 семьи в Аризоне и обнаружил, что заболевание десен повышает риск сердечного приступа в три раза. Он считает, что бактерии в ротовой полости — а их там не менее 350 видов — попадают в систему кровообращения через трещины в деснах. Точный механизм этого процесса пока еще остается тайной, но уже точно установлено, что бактерии *Porphyromonas gingivalis*, которые были найдены на стенках сосудов, послужили причиной остановки сердца.

Обследование 168 диабетиков показало, что у людей с пародонтозом уровень сахара в крови более неблагоприятен, чем у больных со здоровыми деснами. Также ученые считают, что постоянная обитательница зубного налета — бактерия *Helicobacter pylori* может вызвать язву желудка.

С. Хаблицкая,
С. Кузина

НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ



Совершенно не боится смерти Мэри Элис Робертс. Ее больное сердце уже трижды останавливалось. 71-летняя жительница Палмента (Пенсильвания) считает божественную лужайку, на которой она оказывалась в такие моменты, — самым прекрасным из всех ею виденных мест. Впервые она побывала в жизни после смерти 14 лет назад во время операции на сердце в местной больнице. В тот момент, по словам Мэри Элис, ее душа, оторвавшись от тела, оказалась на прекрасном с красивейшими пурпурными цветами лугу, освещенном теплым лучистым светом. Поблизости журчал ручей, петляя среди тенистых деревьев и яркой зелени травы. К ней приблизился большой сгусток струящегося света, и всю ее охватило чувство умиротворения. «Во второй раз я пришла в себя в реанимации», — рассказывает Мэри Элис, описы-

вая сердечный приступ, случившийся в том же году. Третий раз с ней это произошло в 1989 году во время операции по шунтированию. Она оказалась на знакомой красивой лужайке и опять увидела приятное свечение. «Навстре-

чу в ярком свете шли мои покойные родители, они улыбались, — вспоминает Мэри Элис. — Мне так хотелось с ними остаться в покое, который я тогда ощутила, но неожиданно перед глазами возникли лица трех маленьких внуков. Не

могла же я остаться даже в таком чудесном месте, зная, что они нуждаются во мне? Мое вре-

Побывала в раю



мя умирать, видно, еще не пришло, и я пришла в себя в больнице». Посещение потустороннего мира, по ее словам, полностью перевернуло ее жизнь. Она теперь ценит облака, голубое небо и цветы, дорожит каждым мгновением, проводимым с любимым мужем Робертом, двумя детьми и внуками. «Но меня теперь не волнует смерть, — говорит она. — Я знаю, что опять увижу своих. Я знаю, что мои дорогие родители пребывают в покое и в прекрасном месте. Я была в раю и знаю, как он выглядит».

Наш целебный винегрет

Ни для кого не секрет, что почти все растения имеют целебную силу. Но сила эта двояка: в фитотерапии, например, используются лечебные свойства содержащихся в растениях веществ. Это сопряжено с некоторыми сложностями: надо уметь их правильно собрать, приготовить и употребить, что требует обширных знаний. Использование другой силы растения — магической — также требует немалых знаний. Однако в

выдается он на убеждении, проверенном, кстати сказать, сотнями лет практики, что болезнь может быть перенесена с пациента на любой другой организм, в частности — на растение.

Процедура предельно проста:

надо взять у заболевшего человека небольшое количество какой-нибудь «мумии» (то есть крови, мокроты, гноя, мочи или чего-то подобного), перемешать с обычной землей и поместить в обычный горшок. В этот горшок следует посадить одно, для верности два-три семечка или луковичку, клубень растения, чей планетарный знак совпадает со знаком недуга и дожидаться, когда появятся ростки высотой несколько сантиметров. Потом аккуратно, вместе с корнем, вырыть росток и:



— сжечь, если заболевание связано с выделением крови, гноя, пота или мокроты;
— бросить в речку во всех остальных случаях.

После этого болезнь должна отступить. Желательно, но не обязательно, прежде чем сжигать растение, приложить его на полчаса к телу пациента.

Заболелания

Луны: ревматизм, подагра, водянка, аллергические судороги, парезы, гноящиеся раны, нарушения менструального цикла, глисты, вши, блохи, чесотка, лишай, эпилепсия, лунатизм, депрессии, меланхолия, пьянство.

Марса: ушные, легочные, печеночные, простудные, геморрой, радикулит, мигрени, незаживающие раны, внутренние кровотечения, желтуха, дизентерия, поносы, запоры, гангрены.

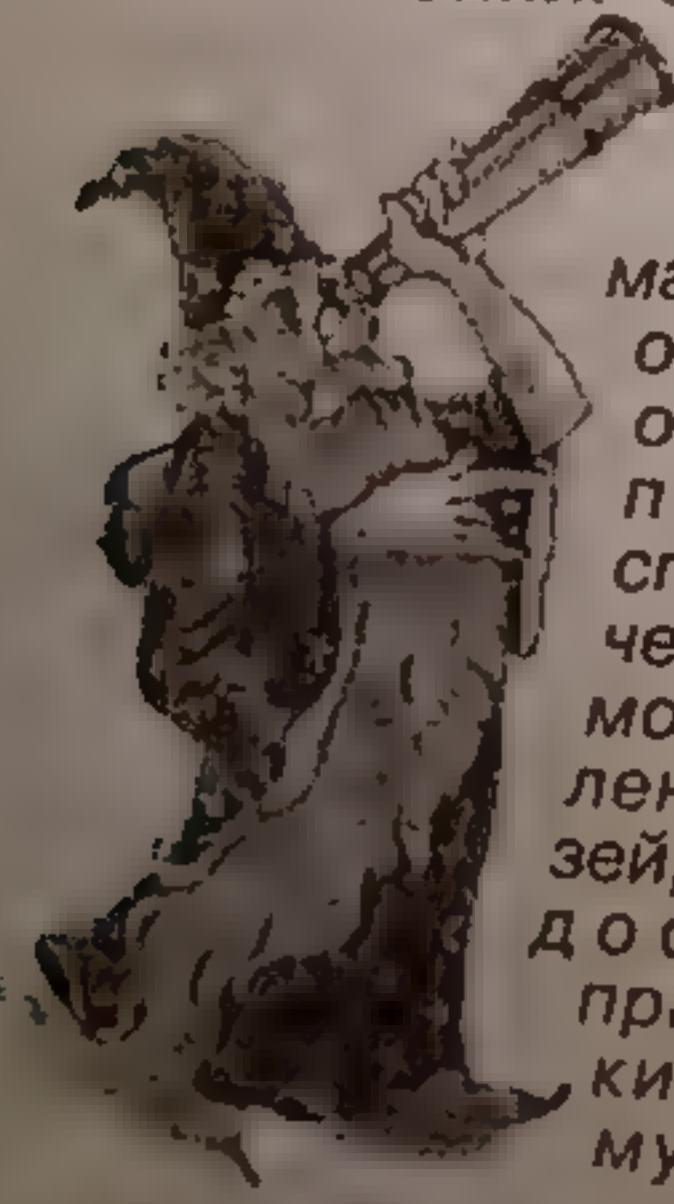
Меркурия: мозга, обмороки, головокружения, заикание, беспричинные страхи, бред, стоматологические, наружные язвы, чирьи, угри, фурункулы, фистулы.

Юпитера: сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, поджелудочной железы, селезенки, гипо- и гипертония, ангина, глазные, опорно-двигательного аппарата, отравле-

Унесет

ния.
Венеры: мочеполовые, почечные, венерические, сексуальные, онанизм, половые извращения.

Сатурна: системные (например, эндокринной, лимфатической системы и т. п.); онкологические, бездетность, волчанка, псориаз, склерозы, слабоумие старческое, переломы, экземы, болезни не поддающиеся диагностике.



ВИНЕГРЕТ



Жир мысли порождает

Обезжиренные продукты: масло, сливки, кефиры - все это, как правило, очень невкусно, но активно рекламируется с упором на то, что полезно и снижает риск многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистых. Оказывается, однако, что **жирная пища не только более вкусна, но и благоприятно сказывается на умственной деятельности и общем тонусе человека.** Во славу жиров потрудились шведские диетологи из научно-медицинской клиники Упсальского университета. Эксперимент был поставлен на 8 вполне здоровых людях в возрасте от 27 до 45 лет. Все они были некурящие, в меру спортивные, только двое были слегка полноваты. Люди с нормальной комплекцией получали больше энергии в случае, когда они ели жирную пищу, и, напротив, при насыщенном углеводами рационе расход энергии был ниже. Кстати, у людей полных этой разницы обнаружено не было. Очевидное следствие эксперимента - жирная пища повышает умственную активность, а пища, богатая углеводами, способна вызвать сонливость и снижение концентрации.



Не столько пользы, сколь вреда

Исследования, проведенные в США, доказали, что **пристрастие подростков к газировке пагубно сказывается на состоянии костной ткани.**

Этот эффект наиболее ярко проявляется у девочек, обожаящих кока-колу. Риск переломов у них в три раза выше, чем у их сверстниц, привыкших утолять жажду молоком, натуральными соками или минеральной водой. Еще значительнее эта разница среди юных спортсменов. Ученые Гарвардского университета полагают, что такой негативный эффект обусловлен высоким содержанием в напитках типа кока-колы фосфора, который мешает нормальному усвоению кальция. Так что много фосфора - полезно для мозгов, а слишком много - вредно для костей...

Н. Козлова

Меняй диеты, как перчатки!

Американский журнал «Лест лив» сообщает о результатах последней конференции североамериканской ассоциации по борьбе с ожирением. Исследователи доказали, что **любая диета (а их в мире в настоящий момент насчитывается более 700) перестает действовать по истечении полугода.**

Точного объяснения этого явления у ученых пока нет, но наблюдения показали, что если в течение первых 24 недель диета помогает сбросить до 15 килограммов веса, то потом ее действие замедляется, а впоследствии прекращается вовсе. Так что желающим похудеть раз в шесть месяцев следует менять диету.



Мороженое предупреждает кариес

До сих пор считалось, что все как раз наоборот. Однако, если верить специалистам из Международной ассоциации исследования зубов (США), мороженое и прохладительные напитки не только не вызывают кариес, но и предупреждают его развитие. Это заслуга стабилизаторов, содержащихся в этих продуктах - бензоата натрия и сорбитов. Ученые рекомендуют выпивать по две банки напитков в день. И все-таки регулярно чистить зубы, потому что одной газировкой от кариеса не уберечься.

Когда пить чай?

Многие люди пьют чай во время и после еды, то есть запивают еду чаем. И правильно делают. Чай, выпитый во время и после еды, облегчает пищеварение, помогает переваривать и усваивать тяжелую пищу, к которой относятся мясные, рыбные, крупяные и особенно мучные блюда и изделия.

Но людям с повышенным аппетитом, чтобы не переесть, полезно пить чай до еды. Чай, выпитый до еды, снижает аппетит и приносит ощущение сытости.



Наш целебный винегрет

Солнца: ожоги (любые), обморожения, тяжелые инфекции, грипп, рожа, тяжелые поражения сердца и глаз, параличи (вследствие травм и инсультов), тепловые и холодные нейродермиты, нервность, обмороки (тепловые удары), эндокринные, неправильные обмен веществ (в том числе полнота).

Меркурия: анис, валерьяна, выюнок, георгин, горошек душистый, клевер, левкой, маргаритка, незабудка, пастернак, помидор, резеда, флокс, цикорий.

Юпитера: брюква, василек, жасмин, кресс-салат, кунжут, лимон, мята, одуванчик, пион, пшеница, роза, розмарин, фиалка.

лотный, алоэ, вербена, гелиотроп, гиацинт, горечавка, зверобой, имбирь, кукуруза, лютик, ноготки, подсолнечник, рожь, ромашка полевая, ромашка садовая, тимьян, шалфей.

Примечания:

Высаживать растения в виде черенков, усиков или корни (за исключением хрена) для данной магической процедуры не рекомендуется, так как растение может погибнуть, а это опасно для больного. Если просто не прорастает семя - такой опасности нет. Бывает так, что болезнь невозможно отнести к той или иной планете. Например, вирусный гепатит, с одной стороны, является болезнью печени (Марса), а с другой - инфекционной болезнью (Солнца). В та-

ких случаях надо использовать оба растения, но высаживать их в разных горшках, обязательно в один и тот же день.

А. Шлядинский

росток болезни



Растения

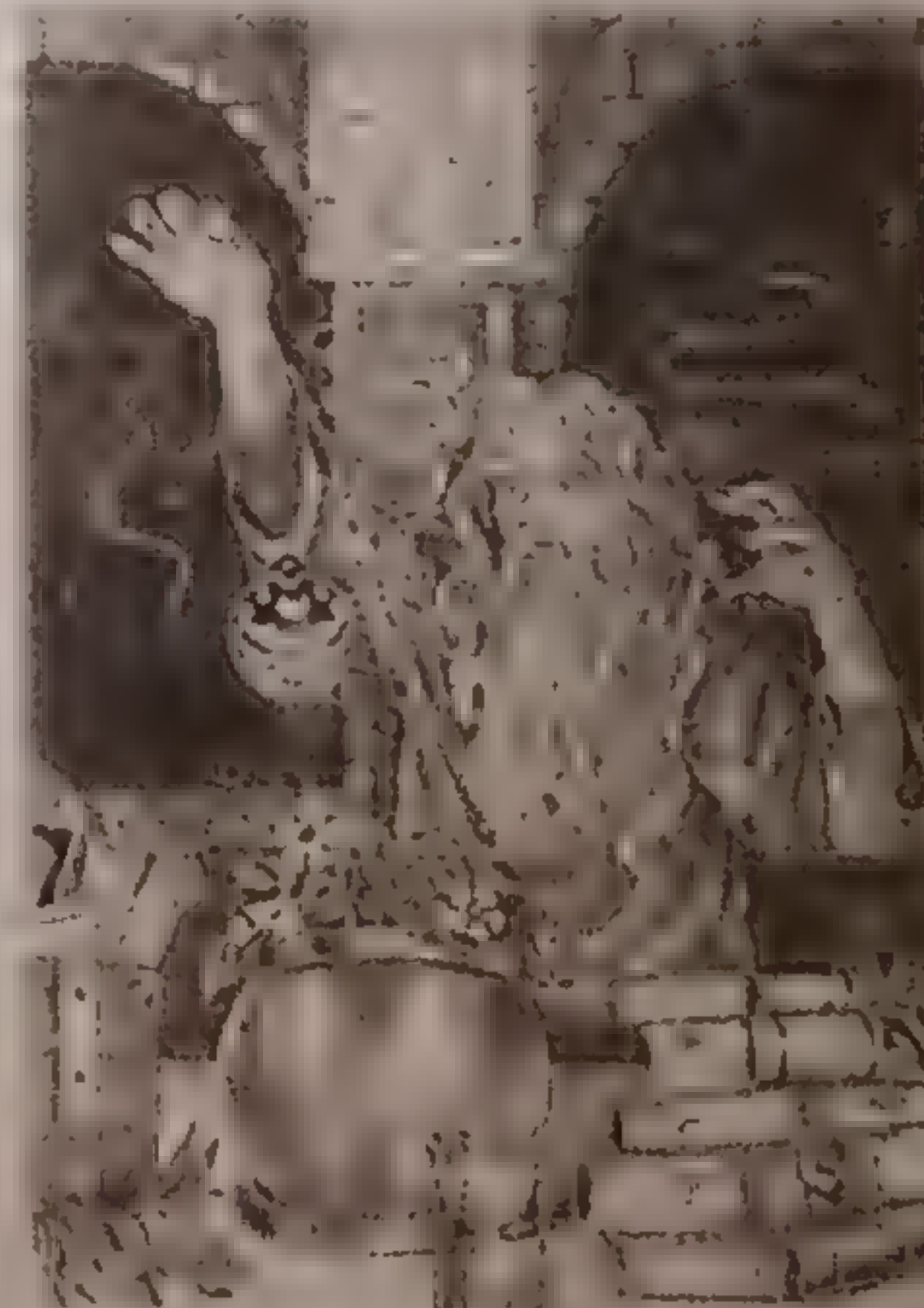
Луны: анемон, астра, вероника, дурман, ирис, камелия, капуста, мать-и-мачеха, морковь, огурец, очиток, портулак, салат-латук, фуксия.

Марса: артишок, базилик, кинза, крапива, лук-порей, перец, подорожник, полынь, редис, редька, руга, свекла, хрен, чеснок, чертополох.

Венеры: алтей, бадан, бегония, гвоздика, герань, гладиолус, горох обычный, лебеда, патиссон, пырей, тюльпан, тысячелистник, фасоль, черный корень.

Сатурна: аконит, анютины глазки, багульник, белена, беладонна, вех ядовитый, дельфиниум, картофель, пастушья сумка, петрушка, ревень, сельдерей, укроп.

Солнца: адонис, аир бо-



ИЩЕЛИ МЕНЯ, ЖИВИЦА!



Помогите победить бельмо!

У моей мамы образовалось бельмо на глазу. Мази и капли эффекта не дали. Врачи предлагают операцию - пересадку роговицы, - но она очень боится, вдруг не приживется или еще что. Да и другой глаз зрением тоже не блещет. Айболитовцы, помогите, пожалуйста, победить бельмо! Очень надеюсь на вас.

С.И. Лапина,
169500, г. Сосногорск,
6 мкр, д. 7, кв. 55

В номере также использованы материалы из журналов и газет: «Горьковский», «Сам себе доктор», «Комсомольская правда», «АйФ. Здоровье», «Худеем вместе», «Не может быть», «Собеседник», «Домашний доктор».

Обратите внимание!

Для начисления гонора теперь необходимо, помимо прочих данных (ФИО, серия и номер паспорта, дата рождения, место прописки), еще и номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования. Это не наша прихоть - таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары нашим внештатным корреспондентам за январь. А также необходимо прислать номер страхового свидетельства тем, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Так что, уважаемые товарищи, пожалуйста, побыстрее сообщите недостающие данные!

Надоел мне мой «букет»

От псориаза, полипов в кишечнике и многолетних запоров страдаю так, что врагу не пожелаю. Слабительные горстями пью. Очень нужен сок чистотела, вышлите, пожалуйста. Все расходы оплачу. А какие еще травы посоветуете?

З.И. Кисельникова,
690080, г. Владивосток,
ул. Сахалинская, д. 34, кв. 106

Угорел сын в машине

В ноябре 1999 года наш сын отравился в машине угарным газом. Врачи его выносили. Но он стал какой-то заторможенный: ослабла память, ему все безразлично, все забывает, хотя нас узнает. Может, как-то можно помочь сыну? Ведь ему нет еще и 30.

Н.Я. Гефнер,
658931, г. Волчиха,
ул. Российская, д. 11

Вся надежда на индийский лук!

В 1974 году свалил меня остеохондроз. Так «стукнуло», что 2 месяца я поперек койки лежала, на коленях ползала да на костылях ходила. 7 месяцев на больничном была. Дали мне группу и назначили курортное лечение. Надо бы беречься. Но... Муж умер, оставив на руках 10 детей. Старшему - 18, младшему - 6 месяцев. О себе ли думать?! Да и после лечения мне будто получше стало. А сейчас вот снова ходить не могу. С двумя палками и то еле ковыляю. Ни уколы, ни курорты уже не помогают. Вот я и решила индийским луком, как советует Галина Ивановна Карпова, полечиться. Только у нас о таком «чуде» никто не знает, достать его негде. Галина Ивановна, ответьте через газету или мне по адресу. Очень надеюсь и жду! А может, у кого-то еще этот лук растет? Поделитесь, Господом Богом прошу!

А.Е. Малькова,
617485, Пермская обл.,
Березовский р-н,
д. Туясы

Реквизиты для расчета: ООО Газета «Живица», ИНН 2902038743, р/с 40702810804080100462 в Ломоносовском ОСБ N 27 ф-ла Сбербанка России - Архангельского банка г. Архангельск к/с 301018010100000000601, БИК 041117601, Код по ОКОУХ 87100, код по ОКПО 51774772.

<p>Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и СМИ. Св. ПИ №77-3778 от 20.04.90 г.</p> <p>Адрес редакции и издателя: 169500, г. Сосногорск, ул. Советская, д. 11.</p>	<p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 399 Тираж 123.574 экз</p> <p>Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»</p> <p>Индекс: 27807 Выходит 2 раза в месяц</p> <p>Цена в розницу свободная.</p>	<p>Время подписания в печать: 17.00</p> <p>Фактически: 17.00</p>	<p>ООО «Газета «Живица»</p> <p>http://www.givitsa.ainet.ru</p> <p>Тел./факс: секретарь - (8184) 55-28-66</p> <p>зам. редактора по творческой работе, зам. ред. по маркетингу - (8184) 55-16-08</p> <p>телефоны: бухгалтерия - 55-16-53</p> <p>корреспонденты - 55-10-40</p>	<p>Соборный Т.Е.</p> <p>Крылова И.В.</p> <p>Иванова Т.Ю.</p> <p>Солодкова О.Ю., Бабарухина Е.И., Овсянникова И.И., Марин Э.В.</p> <p>Буторина Е.Е.</p> <p>Угладкина Н.Д.</p> <p>Богатина О.Н.</p> <p>Шарова О.Ю.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

«Живица» предоставляет прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

№5 (34)

13 марта 2001 г.

ЖИВИЦА



Я ОТ БОЛЕЗНИ С ДАМ
ИЗЛЕЧИЛСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ



Я выбрал «Живицу»

Спасибо всем за создание таких добрых, очень нужных газет! Благодаря им, в больнице мы теперь не нуждаемся. Выписываем обе газеты: дед «Ай, болит!», а я - «Живицу». И советуем нашим друзьям в первую очередь покупать эти замечательные газеты.

Виктор Тесляр,
ученик 9 класса,
Р. Чувашия,
п. Опытный

Есть живица сосновая

Вышлю живицу сосновую. Упаковка по 80 грамм. Цена наложенного платежа для всех - 50 рублей.

А.Ю. Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н,
п. Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Впечатление от газет - отличное

С этого года я выписал «Ай, болит!» и «Живицу». Получил первые номера газет и был приятно удивлен. Рецепты, необходимые, текст доступный, художественное оформление - просто замечательное. В общем, впечатление отличное.

А. Ю. Веселов,
Владимирская обл.

Вышлю корень веха ядовитого

Ко мне через газету обращаются с просьбой выслать корень веха ядовитого. Могу выслать и корни, и семена. А если кому нужно - то и семена болиголова. Только вкладывайте, пожалуйста, конверт, а не деньги - без конверта я не смогу ответить.

Т.В. Цыганкова,
662912, Краснодарский край,
ст. Курагино,
ул. 3.Космодемьянской, д. 11

Брусника от дисбактериоза

Татьяна Михайловна Недосеева, Вашему сыну от дисбактериоза поможет избавиться брусника. Ягоды пусть ест в любом виде, а лист заваривайте как чай.

Любовь Ивановна
Стромилова,
Приморский край

Для лечения нужен золотой ус

У моего мужа атипичный карциноид со множественными метастазами в костях. Для лечения нужен золотой ус. У кого есть, вышлите, пожалуйста. Все расходы оплачу. И еще, кто знает, как лечить артроз коленных суставов? Буду очень благодарна.

И.Я. Джеран,
308510, Белгородская обл.,
п. Разумное, ул. Бельгина, д. 3, кв. 57



Настойкой змеевика

ПОЛИПЫ ИЗЛЕЧИЛ

В «Айболите» № 21 Т. Нефедова из г. Мирного попросила рецепт лечения полипов желудка.

Мне доподлинно известно, что муж мой полипы желудочные настойкой змеевика излечил. Корень этот в аптеках продается. На поллитру водки 50 г корня змеевика требуется. Настаивайте 2 недели в темном месте и принимайте по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. И при болях в кишечнике настойка эта поможет, но принимать ее после еды надо.

М.Г.С.

Не шай ты, лашой!

Гляжу, сосед по даче вторую неделю с забинтованной рукой ходит. - Ушиб, что ли? - спрашиваю. Оказалось, что стригущий лишай к мужику привязался. - Полпенсии, говорит, на мази да на травы извел, а толку мало. Тут я и вспомнил, что в далеком деревенском детстве меня такая же зараза посетила, только не на руку, а на ногу села. А вывести ее одна деревенская старушка помогла. Химическими чернилами посоветовала болячку намазать. Сделал из стержня химического карандаша чернила, и скоро покинул ногу лишай.

Леонид Александрович Т.



От экземы

ТОЛЬКО ПЯТНО ОСТАЛОСЬ

Переехали мы из Воронежской области в Мурманск, где муж мой на рыболовный траулер устроился.

На мужа перемена климата нисколько не повлияла, а вот ко мне всякие болячки привязываться стали. Ни с того ни с сего на ноге вдруг экзема появилась, и никакими мазями не могла ее вывести.

Решила к народной медицине обратиться и в одной книжке нашла способ лечения этой болезни.

Я ОТ БОЛЕЗНИ

Тебя, Айболит, интересуют люди, которые на себе испытали нетрадиционные методы лечения? Что ж, давай знакомиться. Зовут меня Ниной Петровной Косинцевой, мне 59 лет. Кое-какой опыт оздоровления есть.

Нрежде всего - голодание. Я голодала 24 дня 4 года назад. Готовилась к этому 2 недели. Клизмы делала. Сначала из обычной мочи, затем - из смешанной: в обычную добавляла упаренную. Потом - из одной упаренной, по Малахову. По утрам, натошак.

Затем уж голодание. Но я пила при этом дистиллированную воду. Заморозила в морозильнике и пила после оттаивания. Кроме нее ничего в рот не брала. Вреда моему здоровью голодание не принесло. Но я ходила вся серая, осунувшаяся. Утром меня клонило в сон, вечером лихорадило. Есть уже ничего не хотелось. Думала, что с болячками расстанусь. Ничего подобного! После голодания электрокардиограмма не улучшилась, боль в травмированной почке не прошла.

Что делать?

Надо было или повторить голодание, или искать другой способ. Много читала, думала. И перешла на полураздельную полудиету. Стала есть небольшими порциями через 3-3,5 часа. Мясо (говядину, свинину) заменила курой, рыбой. Отказалась от колбасы, сосисок, сахара, конфет, печенья, пряников, макарон,

хлеба. На столе оказались лишь овощи, самарские бездрожжевые лепешки из проросшего зерна, творог, йогурт, простокваша, зелень.

По утрам первое, что я делаю, открывая глаза, - пью. Или стакан минеральной воды, или отвара трав, сока или зеленого чая. Перед едой тоже что-то из этого выпиваю. После еды пью не раньше чем спустя полчаса. Вроде стало лучше, легче организму.

Но резкое улучшение наступило после контрастных процедур: сначала сильное охлаждение, затем согревание. Я прочитала много о лечении ледяной водой и стала примерять это на себе. Начинала не вдруг, а постепенно. Сначала приучила к контрастным ваннам ноги, потом - голову, а уж затем - все тело. И не надо при этом жалеть себя! А пожалеть, пощадить тело свое, ой, как хотелось. Нет, слабнки не делала. Перед ванной устраивала аутотренинг. Повторяла себе, внушала: «Вот, - мне

совсем не холодно. Ледяная вода согревает, лечит, и скоро я буду здорова. Не буду валяться в больнице в палате с теми, для кого главное - болеть, страдать, жаловаться и всех мучить - и врачей, и родных. Я - не такая. А чтобы жить нормальной жизнью, а не жалкой, нелепой, надо оздоравливаться, лечить самой, надо привыкать к холодной воде». Вот так всякий раз говорила я себе. И представляла, как, не прихрамывая, не задыхаясь, без боли в сердце бегаю, делаю все по хозяйству. Да



Лечусь сама,

Из письма вылечившегося человека...

Пришла с учета СНИМОТЬСЯ

Я раньше врачом работала. Стояла у меня на учете одна женщина с почечно-каменной болезнью. Пришла как-то на прием и говорит, мол, снимайте меня с учета, не болею больше! Как так?! А оказалось, излечилась она: столовую ложку семян моркови настаивала ночь в термосе в 200 мл воды, утром процеживала и пила настой горячим по стакану 3 раза в день.

Ирина Алексеевна
Кушакова,
г. Ивдель

Разминала я вареный чеснок с равным количеством меда, прикладывала на тряпочке к больному месту, сверху восковой бумагой закрывала и завязывала на ночь. Кроме этого, лимонный сок пила. В первый день выпивала в несколько приемов сок из пяти лимонов, во второй - из 10 и так до 25.

Потом назад тем же порядком, пока снова к 5 лимонам не пришла.

Почти год я лечилась. А теперь об экземе только розоватое пятно напоминает.

Татьяна Николаевна,
г. Мурманск



ИЗЛЕЧИЛАСЯ САМ

еще уверяла, что найду работу и не придется жить на нищенскую пенсию и помощь сыновей, которые отрываю для меня средства от своих семей. И смело лезла в ледяную воду ванны и Волги.

Я не собираюсь охаивать голодание. Если все правила соблюдать, оно, знаю, безвредно. Ну а то, что не обернулось для меня ожидаемой пользой... Так, может, это средство - просто не мое. Зато ледяная вода сделала со мной чудо. Разумеется, в сочетании с моей полудиетой. Я не могу назвать это диетой, поскольку ела иногда и яйца, и рыбные консервы, и сгущенное молоко. Но главное - я отказалась от жирного мяса, от всего жареного, от мучного, от дрожжевого хлеба, от сладкого. И это была уже победа над собой во благо организма.

Вот примерное мое меню.
Яблоки. Осенью - свежие,

Конечно, все это хлопотно. Но разве здоровье того не стоит?! Самолечение, самоисцеление, как я поняла, - это, прежде всего, - труд, кропотливый, ежедневный, без всяких уступок себе.

Так что всем желающим оздоровиться - терпения, настойчивости.

**Н.П. Косинцева,
г. Тальянги**

Результат - неожиданный!

Время от времени на страницах газеты появляются просьбы подсказать, как избавиться от кожных заболеваний. Могу посоветовать испытанный способ лечения грибка. Сделайте для рук, ног обыкновенную горячую ванну, т.е. хорошо пропарьте, промойте руки с мылом в горячей воде, вытрите полотенцем досуха и

нут).

Я в пятидесятых годах лечилась с этой болезнью в госпитале. Делали мне ванны с марганцовкой - не помогало, а затем тоже по совету одного из больных я попросил врача сменить ванны на йодовые.

Результат просто неожиданный! Вскоре кожа на ногах подсохла, зажила, и я больше не знал этого. Количество ванн - по мере подсыхания очагов поражения.

**Н.А. Васильев,
Пинежский р-н**

Теперь мои придатки - в порядке

Я десять лет я состояла на учете у гинеколога с воспалением придатков. Но недавно случай свел меня с травницей, которая поделилась старинным рецептом.

Я брала небольшой пучок ржаной соломы и хорошо пропаривала его в ведре с кипящей водой. Потом сливала эту воду в ванну и до половины доливала очень горячей воды - насколько можно терпеть. Сидела в ней первый день 10 минут, во второй - 15, а в третий и четвертый - по 15 - 20 минут. Через 10 дней повторила процедуру. Позже пришла на прием, а врач с удивлением сообщила, что мои придатки в полном порядке.

Но этот метод противопоказан тем, у кого слабое сердце и опухоли.

**Анжелика Черкасова
Тверская обл.**

Рецепт старого фронтовика

Этот рецепт мне дал фронтовик, который прошел всю войну и еще потом несколько лет служил на Дальнем Востоке. Перемена климата очень сильно повлияла на его здоровье. Появились головные боли, через несколько лет повысилось давление, а затем стало барахлить сердечко. Он много перепробовал средств, пока не остановился на одном. Так вот, он тер на терке 3 крупных лимона, добавлял туда 25 гвоздичек, полкилограмма сахара и пол-литра водки «Экстра» или «Пшеничной». Все хорошо смешивал и подогревал на плите до 40-45 градусов. Затем перекладывал в 3-литровую стеклянную банку и ставил на 14 дней в темное место. Принимал по 25 г настойки в день за 15 минут до еды. На курс лечения нужно 3 л этого лекарства.

**Лу-со,
Иркутская обл.**

Настой пила - и болезнь извела

У соседки горло часто воспалялось. Две недели по совету одной целительницы пила она пареную хвою. И ведь поправилась! Хвои брала стакан, только сначала ножницами мелко нарезала. Его надо залить в кастрюле 4 стаканами горячей воды и закрыть крышкой - пусть настаивается. Водичку можно уксусом слегка подкислить. А через несколько часов она процеживала настой хорошенько и пила понемногу. Полстакана - стакан в день получалось. За 12 часов выпивала весь, а то испортится. Тем и вылечилась.

**Антонина Леонтьевна,
г. Красноборск,
Архангельская обл.**

не жалея себя

затем - сухие, заранее размоченные и пропущенные через мясорубку. Яблок съедаю много. Через 2-2,5 часа - горячая каша с печеным в духовке луком, тоже пропущенным через мясорубку, и зелень.



для чистки сосудов провела я полугодичный курс приема спирта с постным маслом.



тут же повторите ванну. В тазик с горячей чистой водой добавьте йод. Не скажу, сколько нужно добавлять йода, но так, чтобы цвет воды был похож на слабый раствор йодовой настойки. Емкость нужно брать небольшую, чтобы попусту не расходовать йод. Время выдержки рук в ванне по вашему усмотрению (20-30 ми-

Из письма вылечившегося человека...

Стали пятки, как у ребенка

Приехала я в Крым отдыхать. Люди на пляже, а я до калитки дома дойти не могу: пятки растрескались, болят. Хозяйка, у которой я остановилась, говорит: «Не горюй - вылечу, многих лечила». Взяла полный стакан подсолнечного масла, немного воска и большую луковицу. Нарезала мелко лук, поджарила его в подсолнечном масле до золотистого цвета, лук вынула, а масло еще немного вынула, а масло еще немного остудила, перелила в баночку (без осадка) в баночку. И вот: пятки я распарю, намылю, натру пемзой, смою, насухо вытру, а затем смазываю смесью. Так дня 3-4 с утра. Да

эти дни носки надевала, и трещины очень быстро зажили, и пятки стали мягкие, розовые. Но раз в неделю я и теперь их той смесью мажу.

**О.В. Осипова,
г. Кириллов**

Я с грыжей справилась сама

В прошлом году мы с мужем приобрели садовый участок и сразу принялись за корчевку. Работа тяжелая! И у меня образовалась грыжа. Ну, подумала, раз уж связала свою жизнь с землей, природой-матушкой и буду лечиться. Насобираала

травы спорыша и насушила в тени. Затем столовую ложку травы залила стаканом кипятка и дала настояться 10 минут. Принимала по трети стакана за 15-20 минут до еды 3 раза в день. А еще смачивала в отваре марлечку и прикладывала к больному месту. Через некоторое время грыжа уменьшилась. А вскоре и полностью исчезла.

**Тамара Александровна,
г. Архангельск**



Знаю,

чем помочь

Тем, кто мучается грибами на ногах, советую использовать настой и отвар из травы молочая обыкновенного. В нем парьте ноги. Уже после двух процедур станет намного легче.

**Н.Н.,
Р. Удмуртия**

Вылечила зрзую уриной

Женщины, попробуйте спринцеваться своей уриной. Мне 2-х раз хватило. И вот 23 года прошло, как здорова.

**Ангелина Ильинская,
Р. Марий Эл**

На другой день

о гайморите забудете

От гайморита и болей в голове можно за один вечер вылечиться. Нужно луковицу очистить, натереть на мелкой терке, выжать сок через два слоя марли, а затем глазной пипеткой в рюмку накапать 10 капель сока, 10 капель медицинского спирта. Размешайте все - и готово ваше лекарство. А пользоваться им нужно после того, как вы над картофелем, в мундире сваренном, подышите, одеялом накрывшись. После этого вытрите пот с лица и лягте быстро. Кто-то из ваших домашних в это время должен самодельного лекарства набрать в пипетку и в нос вам закапать - по 2 капли в каждую ноздрю. Больше 2-х нельзя! Жжение, конечно, будет, но через 2 минуты пройдет. Укладывайтесь спать, а утром о гайморите как о плохом сне вспоминать будете.

Елена Шерстобитова

Ваш домашний



Касторка... от бородавок

Автор широко известной книги «Мед и другие естественные продукты», Д.С. Джарвис, высоко оценивает касторовое масло, применяемое наружно, отмечая его уникальные целебные свойства. Интересны, в частности, опубликованные им результаты удаления папиллом, бородавок и, так называемых, «пече-

ночных пятен», которые с возрастом часто появляются на лице и руках.

Следуя его советам, чтобы избавиться от папиллом, надо втирать в них касторовое масло перед каждой едой. По опыту автора папилломы полностью пропадают через 6 недель после начала процедур.

Удалить темные пигментные «печеночные» пятна можно также с по-

мощью касторового масла, тщательно втирая его в кожу утром и вечером. Курс лечения таких пятен занимает около месяца.

Для борьбы с бородавками Джарвис советует тщательно втирать в бородавку и кожу вокруг нее касторовое масло по утрам и на ночь. По его утверждению, после 3 недель лечения бородавки исчезают.



По совету соседки

Опыт самолечения у меня не ахти какой, но все же решил поделиться им. Как-то ноги я себе кипятком обварил и по совету соседки спиртовым раствором каланхоэ вылечился. Она и дала мне его. После рецепт приготовления узнал: ч. л. каланхоэ на 0,5 стакана водки и настаивать 10 дней в темном месте.

В.К. Комлев,
Вологодская обл.

Рецепты от болезни суставов

Рецепт 1-й

Возьмите рис худшего сорта, нешлифованный, 5 баночек из-под майонеза.

Понедельник

В 1-ю банку положить 2 ст. ложки риса и залить водой.

Вторник

Воду в ней сменить и рядом поставить 2-ю банку с 2 ложками риса.

Среда

Сменить воду в обеих банках и поставить 3-ю с рисом, залитым водой.

Четверг

Поменять в 3 банках воду и поставить четвертую с ри-

сом.

Пятница

Все повторить и поставить 5-ю банку за четвертой.

Суббота

Взять 1-ю баночку, переложить из нее рис в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Варить 10-15 минут. Пропустить через мелкий дуршлаг, поливая из чайника горячей водой - завтрак готов.

Воскресенье

Перед завтраком выпить стакан кипяченой воды. Есть без соли, сахара, масла. После этого 4 часа не есть.

В пустую банку опять положить 2 ст. ложки

риса и залить водой. И так каждый день. Это можно делать в течение любого времени (2-3 месяца).

Рецепт 2-й

Один наперсток этилового спирта на стакан теплого кипяченого молока.

2 раза в день за 40 минут до еды.

Рецепт 3-й

В литровую банку высыпать 250 г скорлупы кедрового ореха, залить «Тройным» одеколоном (только им), закрыть крышкой и поставить в темное место на 14 дней. Растирать на ночь.

А. Мухаметжанова



Я от болезни излечился сам

Расскажу о том, как я излечился от жестокого остеохондроза, воспаления седалищного нерва. Может, пригодится кому-либо мой опыт.

Шесть лет назад на даче я очень испугалась крысы. И вскоре сильно заболела поясница, онемела нога. Да, ощущение было такое, будто всю ногу изнутри выворачивает. Положили меня в больницу. Уколы, капельницы... Полтора месяца. Боли сняли, но нога местами так и осталась нечувствительной. Ходить не могу, с костылями и то падаю, делать ничего не могу. И врачи не обещают улучшения. Совсем отчаялась. У дочери с зятем двое малышей - помогать надо, а тут еще я беспомощная. ... И вдруг открывается дверь, входит быв-

шая учительница дочери и мне: «Проведать пришла. Вы удивлены?». Конечно! Мы с ней даже близко знакомы не были. «Миленькая, - говорю, - да как Вы меня нашли?!». А услышала, отвечает, про Вашу беду, и ноги сами привели.

Поговорили о жизни...

Старое повспоминали. Ушла гостья - и будто тяжелый камень из груди моей вынула. Читаю оставленные ею номера журнала «Путь к себе», и так легко, радостно становится! Другие, думаю, еще не с такими бедами справляются - и я справлюсь. А учительница на неделе по несколько раз стала заходить: все подбадривает, рассказывает, как такой-то да такой-то тяжело

больной сам себя оздоравливает. И знаете, от надежды силы во мне появились, окрыленность какая-то. Даже музыка в душе зазвучала. Мурлычу про себя что-то, больше из классики, сама не знаю что, а напеваю. И как-то обнаружила, что от веры, от радости руки у меня потептели. Дай-ка, думаю, буду ногу свою разглаживать - авось и она согреется. И

Без всякой методики! Вроде руки сами знали, что делать. И появилась у меня с 10 вечера до 12 ночи работа. Ребята лягут спать - а я за свою ногу принимаюсь. 15 минут - массаж. Просто вера даже вдохновляла! И вот уж верно говорят: люби себя, всякую часть тела своего, каждый орган. Благодаря массажу с любовью ногой у меня чувствовать стала!

Шесть лет назад

Н а ч а л а массажировать - с лаской и любовью. Рекомендации на этот счет читала разные. Кто-то советует сверху вниз разглаживать и разминать, кто-то - снизу вверх. А мне, чувствую, вверх лучше. Ну и пошла: от кончиков пальцев до бедра.

Правда, сколько для этого потребовалось ее массажировать - счет потеряла. Главное - терпение. И вот ходить стала - нормально жизнь пошла. Вдруг как-то ночью те же невыносимые боли в ноге. Испугалась: опять скорая, больница? Но взяла себя в руки.

ДОКТОР

Геркулес против радиации

Северянам просто необходимо больше продуктов, содержащих протопектин. Прежде всего это овсянка или овсяные хлопья. Не только детям давайте «Геркулес» - овес также способствует выведению из организма радионуклидов.

Грызите морковь и редиску, варите борщ со свеклой и картошкой, ешьте землянику и вишню, делайте салаты из



свежих помидоров, пейте клюквенный морс и лакомясь сладким малиновым вареньем - во всех этих продуктах есть жизненно важный, сберегающий нас протопектин.

Валентина Рязанова

Что есть, чтоб не стареть?

Витамины С и Е в натуральных продуктах.

- 3 раза в день фрукты и овощи (красные, оранжевые, фиолетовые, черные).

- Лук и чеснок 3-7 раз в неделю.

Раз в день - пряности.

- 2 столовые ложки оливкового масла в день.

- 2 раза в неделю - жирную рыбу, и 3-4 раза - яйца.

- 2 раза в неделю - белое мясо и три раза - красное мясо.

- 3-7 раз в неделю - зерновые.

- Ежедневно - зеленый чай и 40 мл красного вина.

Елена Гросс



Что же я паникую?

А ведь теперь столько народных средств знаю! Может, кому-то ещё не смогу помочь, а себе-то уж помогу. Вспомнила: один из лекарей рекомендует в таких случаях массаж уха со стороны

ку напротив козелка - в ямочке у хряща. И наконец погладила кожу пред козелком (у щеки) сверху вниз. Всего-то этот массаж занял не больше 3-4 минут. И представляете - боль утихла, я уснула. Но утром все ещё ныла поясница. И я решила вылечить ее яйцом. Рекомендова-

вскрикнула! Зять прибежал на крик: «Что, скорую вызывать?». Нет, говорю, это я так лечусь и со стонами прижимаю к пояснице раскаленное яйцо. Сразу скажу - никакого ожога! Пишут, что горячими кирпичами лечатся - и ничего. Поддержала я яйцо, пока не остыло, и легла

под одеяло. Эта процедура,

как массаж, после нее надо полежать в тепле.

Лежу - а в теле такое спокойствие, умиротворение наступило! А то, что в яйцах огромная лечебная сила заключена, я убеждалась



Когда принимать антибиотики?

Антибиотики предписываются вовсе не в связи с тем, насколько долго или сильно страдает больной человек. И в большинстве случаев, если больной принимает их самостоятельно, они совершенно не помогают. Фактически побочные эффекты от приема антибиотиков могут лишь ухудшить состояние больного - вызвать желудочную боль или диарею, или трудно вылечиваемую аллергию. Итак, можете ли вы сказать, когда нужно прибегнуть к помощи, например, пеницилина?

парацетамол и различные ингаляции паром. Заложенные носовые пазухи могут стать причиной серьезных болей в области лба, по бокам носа (причем боли будут усиливаться при наклонах больного вперед), лицо опухнет и станет очень чувствительным ко всему. Вам понадобится не менее дюжины носовых платков и... антибиотики по предписанию врача, которые помогут вам довольно скоро выздороветь.

Больные уши

Тупая боль, глухота, «выстрелы» в ушах - все это вполне объяснимо при сильном катаре ВДП. Сильная боль в ушах, которая длится более суток, может быть вызвана инфекцией, распространившейся на барабанные перепонки; особенно часто это бывает у детей и, вне всяких сомнений, в этих случаях необходим курс лечения антибиотиками.

Больное горло

Даже сами доктора здесь не пришли к единому мнению. Большинство из них убеждены, что при сильной заложенности горла любые антибиотики способны уже в течение дня облегчить боль. Другие считают, что лучше глотать шипучий аспирин.

Александр Евтеев

Я от болезни излечился сам...

Я испугалась крысы

больного места. Расслабилась. И начала легонько разминать мочку и дальше, выше по краю ушной раковины. Ну знаете, как разминают комочки муки двумя пальцами. Повторила ещё раз. Затем указательным пальцем помяла точку над входом в ухо и точку чуть выше и правей в ушную завитку. Потом помяла точ-

лось сварить его вкрутую, очистить, разрезать вдоль, приложить срезом к больному месту и держать, пока не остынет. А ведь очищенные яйца остывают быстро. Нет, думаю, сделаю как я по-другому. Вынула ложкой из кипятка сваренное только что яйцо и приложила его к оголенной пояснице - прямо на больную точку. Господи, как я



Отвары рак прогнали

Остался дед совсем один - жена умерла, внуки разъехались. Как-то навестила его внучка Наташа: Да заодно уговорила обследоваться - все покашливал. А выяснилось, что у него рак легких, уж неоперабельный. Врачи внучке все рассказали, а деду нет. Домой отпустили.

И стала Наташа сама его лечить. Соседка рецепт подсказала, травы дала, за дозировкой строго следить наказала - ядовитый копытень-то.

Начала деда отваром дурнишника поить. Измельчила в крупку сухую траву, залила ч. л. стаканом кипятка, накрыла - чтоб остывало медленнее. Давала теплым, по 3-4 стакана в день, не больше. Да еще отвар копытня делала. 1/3 ч. л. измельченного корня копытня заливала стаканом кипятка, томила на водяной бане полчаса, настаивала и пила теплым по ст. л. 4 раза в день до еды.

Всю зиму пил дед травы. А летом и сам смог их заготовить, бодрым стал. Но лечение не бросил: отдохнет два месяца и снова начнет.

Л.В. Мельникова,
Пермская область

Рак кожи вылечить можно

Одна врач вылечила мою маму. А лекарем была травянистая бузина. Вот этот рецепт: ст. л. сухой травы на литр воды кипятить 10 минут на слабом огне в закрытой посуде и 10 часов настаивать. Пить за час до еды не менее ст. л. 3 раза в день. Пейте и лечитесь. А еще даю адрес того врача: 300045, г. Тула, ул. Кауля, д. 6, кв. 62, Шедина Татьяна Анатольевна, тел. 27-76-00 или 21-76-00.

К. Зуборева,
Новгородская обл.

Послал Бог спутника - целителя

Вышла я замуж по любви и уехала на родину мужа, в провинциальный городишко на Западной Украине. Прожила там три года, наполненных слезами, горем, унижением и отчаянием. Родня мужа меня не приняла, а свекровь возненавидела с первой же минуты. Уехать сразу не решилась - ждала своего первенца.

Девочка родилась болезненной, состояла на учете у эндокринолога с диагнозом «иммунодефицит». Я одна боролась за жизнь ребенка. Господи, что мне пришлось пережить! А через год узнаю - моя мама больна раком.

У меня появился предлог вырваться из этого ада. И я уехала с дочкой попрощаться с матерью, понимая, что обратно не вернусь.

В поезде дала волю слезам. Что меня ждет? Было страшно потерять мать и остаться совсем одной с больным ребенком на руках. Выплакавшись, увидела, как сосед по купе играет с моей дочуркой. А когда

девочка уснула, мы проговорили всю ночь. «Так ваша мама живет в деревне? - всплеснул он руками. - Я удивляюсь сельским жителям: болеют, хотя под боком курятники! Ведь в зародыше яйца огромная сила, способная растворить даже раковую клетку».

Оказывается, и лечиться зародышами просто. Как только курица снесла яйцо (в течение двух часов) аккуратно отделите зародыш от желтка и белка, залейте водой, чтобы покрыть его, и тут же выпейте. В день нужно глотать по 4-5 зародышей до еды.

Когда наутро я проснулась, спутника нашего уже не было, но меня ожидал сюрприз - на столике лежал спецвыпуск газеты «Ай, болит!» - «Рак мы вылечим так». В нем-то я и нашла



Таня, г. Пятигорск

способ, как вылечить свою мать - метод Шевченко.

Эти два чудодейственных средства оказались тем спасательным кругом, благодаря которому в моей семье сейчас все живы и здоровы.

Через полтора месяца лечения зародышами моя дочка стала чувствовать себя лучше, болезнь постепенно отступала. Недавно мы ходили на рентген, вилочковая железа оказалась в норме.

Вот уже год как мама лечится по методу Шевченко, принимает смесь водки с маслом. В перерывах между декадами так же лечится зародышами яйца.

Все подробности описывать не буду, так как результат налицо: врачи говорят, что ошиблись в диагнозе «рак желудка», теперь ставят гастрит, но мы не спорим, а просто продолжаем лечиться.

Е.И. Шилова

Я знал, что у Виктора Грицко рак. Потому, когда почтальон вручил от него письмо, удивился не на шутку: ведь столько воды утекло! Что там может быть?

Наша взяла?

«...Жена сразу ушла, друзья отдалились. Но я решил не сдаваться. Знай, мол, наши! И уже через месяц разработал свою систему лечения...»

Я вспомнил крепыша Витьку, наше летное училище. Ведь был-то - кровью с молоком! И вдруг...

«Кишечник уже отказывался работать - наладил. И чем? Волчьими ягодами! Зверя на зверя пустил. Кто кого? Наша взяла. Вот уж никогда не думал, что до снадобий доживу, а видишь как... сам себе

Из письма вылечившегося человека...

Зверя на зверя пустил

и аптекарь, и лекарь. Брал я 2 ст. л. ягод и смешивал со ст. л. ромашки. Перемешаю и ст. л. стаканом кипятка заливаю. 5 минут покипит на пару - сниму. И только через 40 минут выпиваю. На ночь. 2 раза выпил - легче мне стало».

И зачем, думаю, он все это расписывает, да так дотошно?!

«А через месяц принесла соседка цветов - алоэ называется (теперь я знаю, что для лечения 3-годовалый годится и старше), да и лекарство готовить научила. Обрезал я листья, что потолще да пошире и 2 недели держал на дверцах в холодильнике. Вот сок этих-то лежалых листочков я вливал в

коньяк. Коньяка брал 1,5 литра, а сока 2 ст. л. Но и это не все. Туда же надо настой герани влить. Хочешь узнать, как я его делал?».

Я подумал: не очень. Но читать все же продолжал.

«...герань розовая стояла на

окне. Я оторву 3 листочка, заварю их 3 ст. л. кипятка и закрываю кастрюльку. Поставлю на 8 часов на водяную баню, процежу - и готово! А уж потом 3 капли йода 5 %-ного



капал. Чудс - не настойка».

Чудак человек, подумал я. Он, видимо, думает, что об этом должен знать весь белый свет! А письмо дочитал-таки.

«Через 7 месяцев, перетерпев боли при обострениях, я избавился, наконец, от хвори. Врачи признали, что я здоров! Живу и радуюсь жизни! Пишу об этом всем друзьям, заодно и рецептами делюсь - мало ли кому пригодятся. Жизнь-то она, брат, не шутка».

Только теперь я понял, как дорого мне это письмо: оно вернуло мне друга, а в его лице дало лекаря для больной родственницы.

В. Александров,
Вологодская область

спасем друг друга

Мне было так плохо, что я даже о самоубийстве подумывала, - рассказывала Любовь Ефимовна. - А что мне оставалось делать? Врачи дочке прямо заявили: «Забирайте свою мать поскорее. У нее уже по всему легкому метастазы пошли, а в борьбе с раком медицина, увы, бессильна. Так что соболезнуем заранее...».

Врачи считают меня мертвой

С той поры прошло почти три года, и врачи в той больнице, конечно же, считают, что я давно умерла. А я, как видите, не только жива, но и практически здорова. А научила меня, как одолеть смертельный недуг, одна моя дальняя родственница. Она, оказываясь, 47 лет назад сама таким способом от рака легкого избавилась.

В общем, я все в точности

делала по рецепту тети Дуси. В бутылку водки положила



хорошо промытых и измельченных корешков очитка пурпурового (его еще в народе называют скрипуном), чтоб водка поднялась до самой пробки. Потом плотно закрыла бутылку и настояла в темном месте 2 недели. Это лекарство я пила по десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Как заканчивалась в одной бутылке настойка, я уже готовила новую, чтобы лечение ни на один день не прерывалось. Всего я выпила 6 бутылок.

Сама лекарство выращиваю

Одновременно с настойкой пила и настой дурнишника. Для лечения пригод-

но растение полностью. Ч. л. измельченного в порошок дурнишника я заливала стаканом крутого кипятка и, укутав во что-нибудь теплое, настаивала 30 минут, потом процеживала и пила после еды вместо чая. В день выпивала не меньше 3 стаканов.

По совету родственницы я стала выращивать дурнишник - тетя Дуся семян мне дала. И усилий-то никаких для его выращивания не надо. А в конце августа я вырывала все растение с корнем, отряхивала его от земли и тщательно очищала щеткой, помня, что мыть в воде его нельзя до тех пор, пока не стану готовить из него лекарство - иначе лечебные свойства растения теряются. Сушила дурнишник в полутемном сарае, подвесив к потолку, а хранила в картонной коробке из-под тушенки.

Года через полтора, как почувствовала улучшение здоровья, поехала в Петербург, не пожалев денег для обследования в хорошей платной клинике. И там болезни у меня... не обнаружили! И денег за обследование не взяли - только попросили рецепт моего лекарства взамен...

Не дай Бог, конечно, чтобы к кому-нибудь такая смертельная хворь, как когда-то ко мне, прицепилась. Но если придет беда - не отчаивайтесь, воспользуйтесь моим средством. Оно непременно поможет. Мне ли это не знать?

Записал В. Александров

Есть рецепт!

Есть такой рецепт лечения рака препаратом АСД (Фракцией-2). Для профилактики его пьют по схеме: 5 дней по 5 капель, перерыв 5 дней; следующие 5 дней по 10 капель, опять перерыв 5 дней. И так дойти до 25 капель в день.

В зависимости от дозы препарат растворяют в четверти или половине стакана холодного кипятка. Пьют утром натощак за 30-40 минут до завтрака. Через 3 месяца курс повторяют. А вот при раковых опухолях АСД принимают 2 раза в день. Растворяют ч. л. препарата в полстакане воды и пьют за час до еды. Про диету и травы во время лечения АСД в рецепте оговорки нет, а вот табак и алкоголь исключить строго.

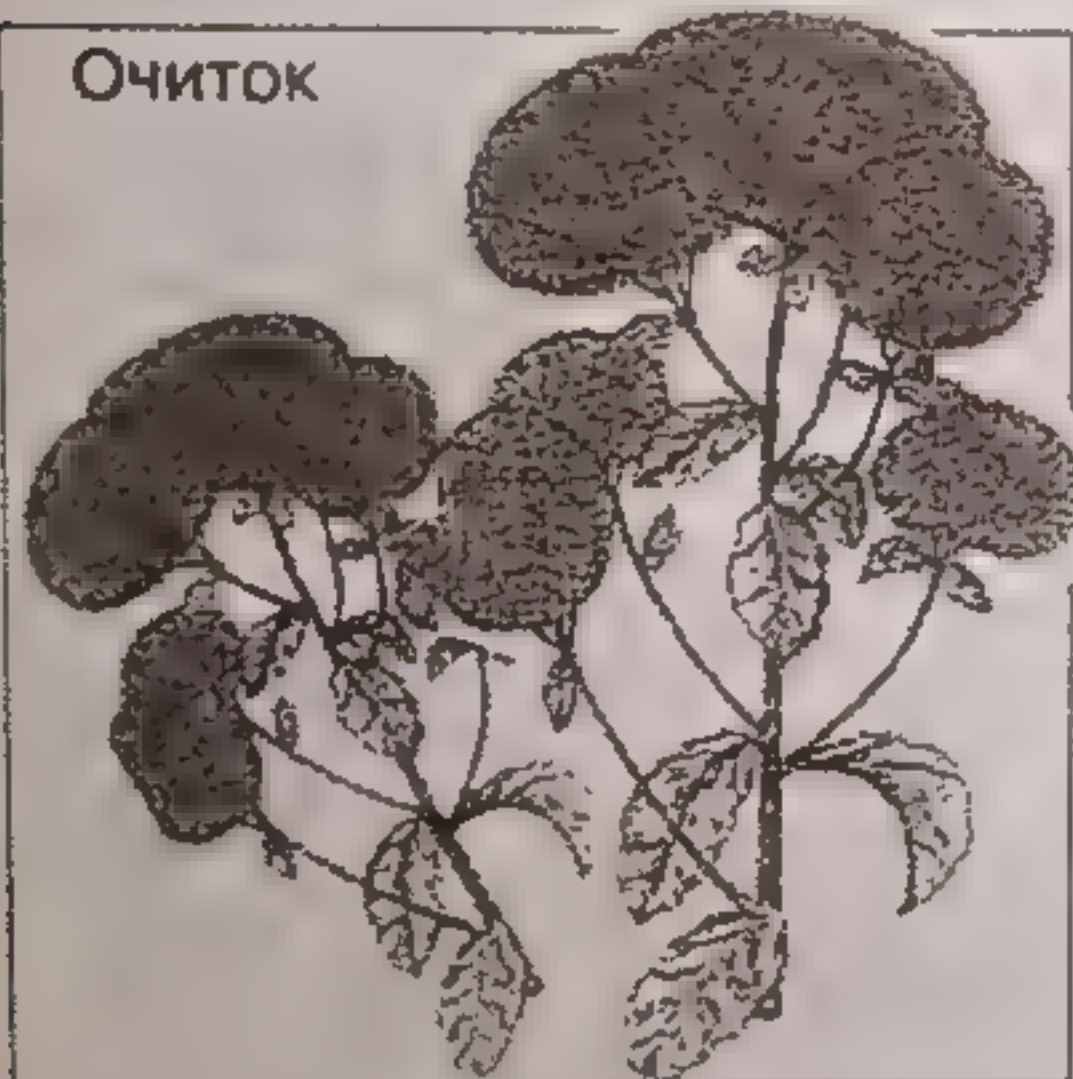
Н.Ф. Гоголева,
г. Саратов

От рака - лопух да ус золотой

Надеюсь, и мои рецепты помогут. Сок из листьев лопуха пить до еды по ст. ложке и заедать медом. А зимой можно 20 г сухих корней отварить в стакане воды и принимать по трети стакана 3 раза в день. Пригодится и бальзам из золотого уса. Сначала приготовьте настой: 35-50 суставчиков уса измельчите, залейте 1,5 л водки и настаивайте 9 дней. Потом смешайте 30 мл настойки с 40 мл подсолнечного масла и сильно потрясите 7 минут. Пить надо сразу же, залпом - за 20 минут до еды 3 раза в день.

Курс лечения 3 декады с перерывом 5 дней. А еще за 2 часа до приема лекарства ничего нельзя есть, да и запивать лекарство тоже нельзя.

Г. Н. Гамиуллина,
Оренбургская обл.



Из письма вылечившегося человека

Когда-то у меня была опухоль головного мозга. Хочу поделиться опытом, как можно бороться за свою жизнь, не прибегая к медикаментам.

Началось все в 1985 году. Появились головные боли, тошнота, нарушение координации. На рентгене обнаружили опухоль гипофиза. После стационара мне стало легче, и я вышла на работу. И постаралась вспомнить все средства, которые тормозят и рассасывают опухоли.

Начала с календулы. Ежедневно заваривала три цветка в стакане кипятка, настаивала час и пила в течение дня. Помимо сла Зве-



робоя, ромашки, эвкалипта. Собирала цветки яблони, груши, сливы, других деревьев, смешивала их и делала настои.

Кроме этого, занималась я различными гимнастическими

Рак лечат так

особенно универсальной дыхательной системой А. Н. Стрельниковой.

Здорово помогли контрастные водные процедуры.

Сначала я принимала обычную ванну для всего тела, а потом попеременно горячую и холодную. Погружалась до пояса шесть раз

по минуте, заканчивала обязательно холодной. Потом тщательно вытиралась и оставалась обнаженной до полного высыхания кожи. Также принимала контрастный



душ.

Применяла я и лечебное голодание. В двух литрах очищенной воды растворяла три столовые ложки меда, добавляла заранее овтаренный и настоянный в течение суток шиповник (две ст. ложки на пол-литра воды) и половину идеально очищенного лимона. Голодала по 1-3 дня.

С 1991 года я занимаюсь уп-

ражнениями, мясо ем не чаще раза в неделю. Белковые продукты употребляю только с овощами, с хлебом - ни в коем случае. Это называется раздельное питание.

Очень благодарна я системе Ниши (целительное обнажение, лечение через кожу). Принимала воздушные ванны 10 раз в день, от 20 до 110 секунд по возрастающей. Время согревания в теплой одежде - 1-2 минуты.

В конечном итоге стихли головные боли, исчезла мастопатия, постепенно стали проходить и другие болячки.

Всем, кто страдает подобными заболеваниями, от души советую: никогда не сдавайтесь. Борьба за жизнь - это не шутка.

Светлана Федоровна
Шульга,
г. Котельниково

ИСЦЕЛИ МЕНЯ. ЖИВИЦА!

Мам бы с мужем вымечиться

Донимают нас с мужем хвори. Шея у меня, стоит голову повернуть, хрустит, и мизинец на левой руке не выпрямляется, и конец языка горит да губы щиплет. Лекарства, которые выписали, не помогают. А у мужа на ногах ногти на больших пальцах почернели. Помогите, научите, как с болезнями справиться!

Татьяна Алексеевна,
Волгоградская обл.

Так хочу ребенка!

Мне уж 34 года, а до сих пор нет детей. Никак не могу забеременеть. Теперь и второй брак на грани распада. Слышала, что может помочь марьян корень (именно женского растения), собранный осенью. А еще клубни Любушки-травы или салепа. У кого есть, вышлите мне, пожалуйста. Если надо - заплачу. А то я уже теряю надежду и просто в отчаянии. Так хочется ребеночка!

Т.В. Сухих,
665210, Иркутская обл.,
г. Тулун, ул. Речная, д. 60



Чем лечить полиартрит?

Люди добрые! Чем лечить инфекционный полиартрит и узел на щитовидной железе? Может, кто вылечился? Напишите мне, пожалуйста!

В.И. Шиповская,
403300, Волгоградская обл.,
г. Михайловка,
ул. Свободы, 20

Мучаюсь от сильных болей

У меня удалили зуб и, видать, задела тройничный нерв. Я очень мучаюсь от сильных болей, хотя и принимаю дорогие таблетки. Помогите мне, пожалуйста, побороть этот недуг.

В.М. Жижина,
152876, Ярославская обл.,
Пошехонский р-н, п/о Холм,
д. Погост-Пятницкий

Срочно нужен золотарник!

Очень надеюсь, что кто-нибудь вышлет мне траву золотарник обыкновенный. Это для меня очень важно.

Игорь Александров,
425450, Р. Марий Эл, п. Сернур,
ул. Коммунистическая, д. 91, кв. 62

Откалкитеся, гибнет дочь!

С 1997 года моя дочь больна системной красной волчанкой. У неё поражена вся кожа: красные пятна по телу, как после химиотерапии, выпали волосы и больше не растут. Четвёртый год дочь живёт на гормонах, а если снижает дозу, то появляются гнойные язвы. И они не заживают.

Добрые люди, отзовитесь! Ведь дочери-то всего 20 лет!

А.В. Тимтова,
617102, Пермская обл.,
Верещагинский р-н,
п. Зюкайка,
ул. Пушкина, д. 14

Чем боли унять?

Как бы мне эпикондилит вылечить? Суставы воспалились, руки совсем ослабли - так болят.

А еще после операции на матке тянет низ живота - спайки. Может, как-то можно от них избавиться? Или хотя бы боли унять?

Любовь Любимова,
612460, Кировская обл.,
Зуевский р-н, п/о Мухино,
д. Опаренки

У сына снижается зрение

У моего 7-летнего сына кератит левого глаза. Из-за этого острота зрения снижается. Лекарственному лечению заболевание не поддается. Операцию врач не рекомендует. И что делать - не знаю, ведь ребенок пошел в школу, а там на глаза большая нагрузка. Возможно, кто знает, как вылечить моего сына? Очень прошу, ответьте.

В.Н. Антипова,
172840, Тверская обл., г. Андреаполь,
ул. Гагарина, д. 5, кв. 21

Научите, как маме помочь

18 лет назад моей маме облучали шейку матки. Видимо, повредили мочевой пузырь. Сейчас она страдает недержанием мочи. Вся измучилась, а мы не знаем, как ей помочь. Посоветуйте, что делать?

Г.И. Хасьянова,
653047, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 2158

Зрение у мамы падает

У моей мамы после травмы глаза случилось помутнение роговицы. Пожалуйста, посоветуйте, какими средствами можно поправить глаза, чтобы зрение не падало.

И.Б. Палехова,
Пермская обл., Горнозаводский р-н,
п. Промысла, ул. Ленина, д. 68

Поставить бы ребенка на ноги

Моей дочке 3 года. У нее черепно-мозговая родовая травма, постоянно повышенное внутричерепное давление, поражение центральной нервной системы. А в общем - детский церебральный паралич. Может быть, кто-то знает, как вылечить эту болезнь или хотя бы поставить ребенка на ноги? Отзовитесь!

О.В. Хардинова,
410056, г. Саратов,
ул. Вавилова, д. 19/21, кв. 22



Газета заре-
гистрирована
в Министерстве РФ по печати
№018419 от 13.01.99 г.

и издателя:
Архангельская область,
г. Плес, ул. Пушкина, 3

Отпечатана в типографии г. Северодвинска,
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 400 Тираж 127.733 экз.

Учредитель ООО «Газета «ЖИВИЦА»

Индекс 27807 Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику
пятница
- 17.00,
фактически
пятница
- 17.00

Издатель
ООО «Газета «ЖИВИЦА»
E-mail: alba@arhangel.ru
Тел.: (8184) 55-28-66
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-49
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 3-33-20

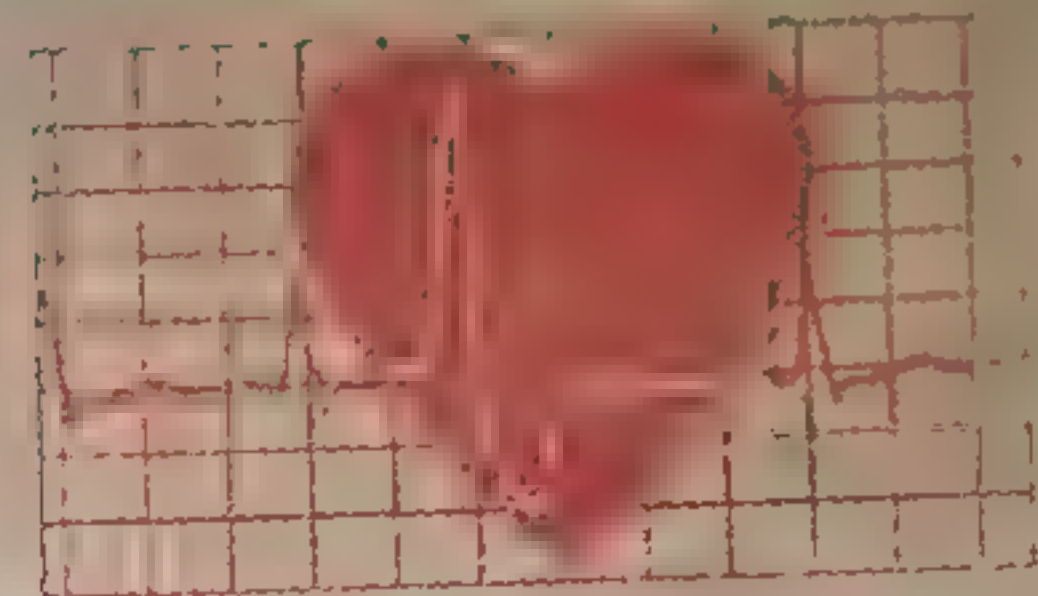
Директор Барбалава Т.Г.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Иванова Т.А.,
Солодха О.Ю., Габриулина Г.И.,
Овсянников И.И., Марев С.Е.
Художник Буторман С.Е.
Набор текста Улановская Н.Д.
Скореек Водолга О.Н.
Дизайн-отдел Шошина О.Ю.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

№6 (35)

27 марта 2001 г.

ЖИВИЦА



от болезней
излечилась
поделяюсь опытом



Пропишусь - и подпишусь!

На днях простыл сын - насморк, чихание и боли в гайморовых пазухах. В село мы переехали недавно, так что ни прописки, ни полиса пока не имеем. Что же делать? Попросила я тогда у соседки, тёти Ани, подшивку целебной газеты - подходящий рецепт найти. Стала листать и поразились: сколько сочувствия и доброты к людям! Сына я, конечно, вылечила и заодно решила: как только пропишусь, обязательно вашу газету выпишу!

Светлана Ифраимова,
Ставропольский край,
с. Кочубеевское

Желаю «Живице» популярности

Случайно купила в газетном киоске «Живицу» и подумала: как благородны люди, создавшие такую нужную газету. Рецепты, напечатанные там, просто замечательные, на все случаи жизни. Искренне желаю газете «Живица» популярности, а ее сотрудникам творческого вдохновения. Чтобы творчества звезда не угасала никогда!

Галина Хряпченко,
Орловская обл.



Ответить всем не успеваю

Большое спасибо за то, что напечатали мою просьбу о помощи! Письма идут нескончаемым потоком со всех концов страны: пожелания и советы, рецепты и предложения выслать семена лекарственных трав... И всё бескорыстно, от чистого сердца! Я просто не успеваю отвечать каждому, поэтому обращаюсь ко всем сразу: спасибо вам огромное, как хорошо, что вы есть!

Н.Ф. Молитвина,
Рязанская обл.,
р.п. Горняк

Не забудьте конверт

Всем желающим могу выслать семена эхинацеи, полпалы, расторопши, болиголова, синюхи, валерианы, дягиля, алтея, душицы, ромашки лекарственной, клубни чуфы и стахиса. От вас - конверт.

О.А. Панова,
423576, г. Нижнекамск,
ул. Корабельная, д. 5, кв. 210

Благодарю сердечно

Сердечно благодарю всех, кто откликнулся на мою просьбу рассказать о лечении красной волчанки: Т.Г. Саянину из Оренбурга, И.А. Иванову из Мурманска, Ю.А. Леконцеву из Пермской обл., Л.П. Кузнецову и В.С. Ушмаеву из Кемеровской обл., Е.В. Митюк из Краснодарского края, Л.А. Швензель из Владимирской обл., А.Н. Заворотынскую из Краснодарского края, Л.А. Брагину из Амурской обл., Зою из Алтайского края, Г.В. Милютину из Р. Адыгея, Л. Осипову из Р. Коми. Всем огромное спасибо.

К.Н. Иванова,
Оренбургская обл.,
с. Пономаревка

Соль, мед, йод - шпора и пройдет

На цыпочках много ль найдешь? А на пятку я ступить не могла: боль такая - аж по мозгам било. Шпора это у меня была иль отложение солей, уж не знаю. Да не только я такой бедой мучалась. Женщина одна вылечилась от такой хворобы и мне рецепт сказала. И сама-то я не раз делилась им - всегда помогал. Теперь по порядку.



Тщательно перемешала 100 г меда, ложку соли с горкой и бутылочку йода, 25 мл. Сутки смесь настаивается.

А на другой день уж можно приступать к лечению. Перед сном ноги хорошенько распаривала в соленой воде: стакан соли на 5 литров воды. Парила полчаса и все это время подливала кипятка. Затем приготовленную мазь хорошенько перемешала и на тряпочке к больному месту приложила. Целлофаном все укутала, а поверх еще и шерстяной тряпочкой замотала. С таким компрессом всю ночь и спала. Чуть не бросила лечение - боли сильные появились. Но я перетерпела. А вскоре наступило облегчение. Всего сделала 10 таких процедур. И ведь сейчас я бегаю!

Л.М. Калинина,
Облученский р-н

Вот мое обезболивающее натирание

Меня давно мучает остеохондроз. И я хочу поделиться своим рецептом обезболивающего натирания - пользуюсь им уже много лет.



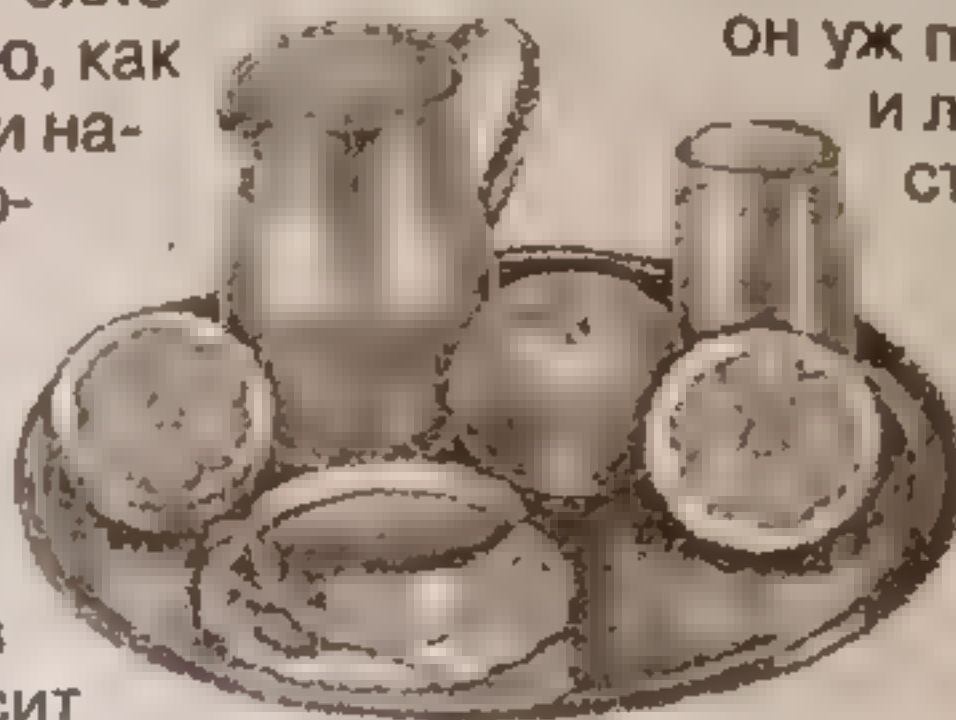
А делаю его так:
в поллитровую бутылку темного стекла насыпаю 60 цветков календулы (ноготков), заливаю стаканом камфорного спирта, стаканом тройного одеколона и стаканом водки (можно самогоном). Бутылку закрываю пробкой и ставлю в темное место.

А через две недели натирание готово. Этот рецепт я давала многим знакомым, и все меня благодарят - помогает.

Е.П. Соколова,
г. Красный Кут

Как я друга на ноги поставил

Зашел я как-то к приятелю, а он носа из-под одеяла не кажет. Температура высокая, а его трясет всего. Все понятно - ангину на рыбалке схлопотал. А уж я-то знаю, как с ней бороться! Вот и наказал жене друга строго-настрого «пост» ему устроить и только пил чтоб. Да лучше чая малинового. А сам - к аптечке, она у них в кухне на стенке висит



- ящичек с красным крестом. Со словами: ну, Витька, молись на жену - запасливая она у тебя хозяйка, достал 2 бутылочки - с настойкой календулы и йодиолом. «Лимончик бы мне!» - скомандовал. Налил полстакана теплой кипяченой воды и отсчитал 30 капель настойки. Виктор хорошенько выполоскал горло и заел любезно предложенным мной ломтиком лимона, густо смазанным медом. Его желание побыстрее сжевать лимон я сдерживал: соси, мол, и гло-

тай. А я зайду часа через 2, проведу. Витька поморщился, но кивнул. Закончив свои дела, я снова наведлся к больному. На этот раз в ход пошел йодиолом, и действия повторились в том же порядке: полоскание, лимон с медом, и пусть, говорю, поспит. Смотрю - а он уж посапывает. Вот и ладненько. Я настрочил записку: «Вечером ст. л. эвкалиптовых листьев завари стаканом кипятка, пусть 45 минут постоит в

хорошенько заутанном чайнике, процеди и выпей горячих 2 ст. л. настоя. Сразу же посиди подыши над паром, как обычно при простуде. А на ночь опять пополощи горло йодиолом и пососи лимон с медом. Хворь дня за 2 сгонишь».

И точно. Звонок на третий день: «Толик! Я в долгу не останусь, заходи!» А мне что - дружба превыше всего. Уж я-то рад!

А. Ю. Сидяченков,
г. Шахты



Дочери помог бутерброд



Моей младшей дочери было 12 лет, когда с ней произошла эта история.

Однажды вечером она решила поджарить картофель, но поспешила и вылила раскаленное масло на руку. Вся кисть моментально отекала, кожа побелела. Тогда я натерла свежую морковь на мелкой

терке, разложила ее между двух слоев марли и весь этот «бутерброд» прибинтовала к ожогу. Сверху завязала полотенцем. Боль постепенно утихла. А утром от ожога не осталось никаких следов.

Анна Ивановна,
Рязанская обл.

Из письма вылечившегося человека

Теперь с сердечком к докторам не обращаюсь

очень часто боли проходили. Дальше - больше. Я начала прислушиваться к советам сердечников. И довольно скоро у меня появилась объемная тетрадь разных рецептов.

Когда болело сердце, я 20 ягод шиповника и 7 ягод боярышника клала в термос, заливала пол-литром кипятка. Ночь настаивала. На следующее утро процеживала и выпивала. Через 2 недели боли проходили.

Этот укрепляющий витаминный состав можно и даже нужно пить и месяц, и два. Кроме пользы он ничего не принесет.

Года через два у меня появилась аритмия. Скверная эта штука, скажу. Перепробовав несколько составов, я поняла, какой именно мне наиболее подходит. Но пить его надо долго, чтобы был результат. Я пила год. И что же? Уже 18 лет аритмии нет. С удовольствием поделюсь рецептом с читателями газеты. Может, он кому-то еще принесет облегчение.

500 г водки, 500 г меда смешать и поставить на умеренный огонь. Непрерывно помешивать до образования молочной пленки, но не кипятить. Остудить. Затем взять по щепотке трав пустырника, сушеницы топяной, корня валерианы, спорыша, ромашки. Заварить литром кипятка и поставить остывать на полчаса. Процедить через несколько слоев марли. Первый состав смешать со вторым и поставить в темное место на 3 дня. Принимать первую неделю по 4 л. утром через час после завтрака и вечером через час после ужина. Вторую неделю - по ст. л. утром и вечером. После 2-х недель сделать перерыв на 7-10 дней.

15 лет я была инвалидом II группы по сердцу. Ревматизм, митральный порок, ревмокардит... Быстро ходить не могла, задыхалась, как рыба. Я понимала, что с моим здоровьем институт мне не потянуть, хотя училась хорошо, и поступила в педучилище. Когда пошла на практику в детский сад, была счастлива безмерно. Но врач на медкомиссии предупредил: мне нельзя работать вообще, а с детьми и подавно, к тому же детей мне своих не иметь. Я очень расстроилась, но практику все-таки прошла. И в свои 17 лет впервые решила серьезно заняться собой.

Так, если сердце очень болело, я клала «на него» руку и поглаживала, просила не беспокоить себя и меня. И

ИЗЛЕЧИЛАСЯ САМ

«Муркино» средство от радикулита

Много лет назад ездил я в лес на заготовку дров. Молодой, сильный - хватался при погрузке за самые толстые концы бревен. Дров привезли много, да только утром не смог встать с кровати: поясницу как будто крючьями раздирает. С трудом добрался до больницы. Подлечили меня там уколами, массажами - боль и отступила. Но с той поры каждый месяц моя поясница давала о себе знать. Уколами, мазями, различными поясами снимал

боли, да ненадолго.

И вот лежу я как-то, маюсь, с кровати встать не решаюсь. Смотрю, кошка наша проснулась, потянулась - спину дугой выгнула и пошла. «Отчего это, - думаю, - у кошек радикулита не бывает? Может, потому, что ходят на четырех лапах? А что, если...»

Морщась от боли, сполз с кровати и на четвереньках пошел вслед за кошкой. Сделал круг по комнате - вроде полегало. Отдохнул немного и повторил свое «путешествие». А ведь помогает! Дня четыре так по несколько раз в день ходил по комнате. И забыл о своей боли, но для профилактики иногда хожу «покошачьи».

Рассказал о своем средстве родным и знакомым - приходили благодарить. А я им: «Это вон кому, Мурке моей, спасибо говорите - она средство-то показала!».

А.М. Вилков,
Нижегородская обл.,
г. Павлово



Не будет камней от целебных корней

Мою коллегу, Анну Ивановну, беспокоили боли в желчном пузыре - было 2 крупных камня. Когда терпеть не было сил, она решилась избавиться от них сама.

Дело осенью было, поэтому накопать корней подсолнуха, о кото-

рых писал автор, было нетрудно. Анна Ивановна заготовила их, измельчила, получилось 3 ст. На первый раз в 3 л. воды отварила стакан корней и пила бесцветный и почти безвкусный отвар в течение трех дней. Никаких изменений или болей не чувствовалось. Анна Ивановна использовала и оставшиеся 2 ст. сырья.

Пошла на УЗИ. И что же? - камней нет, только песок!

Елена Агафонова,
Кировская обл., с. Талица

Этот состав снимает тахикардию, одышку, нормализует сердцебиение.

Каковы результаты кропотливого лечения? Кардиолог меня снимает с диспансерного учета. Я и сегодня со своим сердечком к докторам не обращаюсь. Родила двоих сыновей. И счастлива.

В.К. Истребова,
г. Липецк



болевания, головные боли). Есть и много лечебных трав: морозник кавказский (для лечения онкологических заболеваний и для похудения), корень солодки, мелисса лимонная, перечная мята, рута душистая (женские заболевания, алкоголь), любисток, конюпер, бешеный огурец, сныть, душица, цвет и плоды бузины, аралия маньчжурская (для снижения кровяного давления, от аденомы, простатита), элеутерококк (для повышения кровяного давления), спаржа

Т.К. Жукова из хутора Орешкин Волгоградской обл. просит рассказать, какие болезни лечит болиголов. 18 лет назад эта трава спасла меня от смерти.

Во время медосмотра врачи обнаружили у меня опухоль левого яичника и миому матки. Я совсем упала духом.

Не знаю, чем бы это закончилось, но на мое счастье очень добрая, хорошая женщина, Анна Ивановна Рукина, посоветовала пить настойку болиголова и настойку катарантуса розового, есть плоды чайоты, пить соки. Через год лечение повторила, потом через 3 года - снова.

Болиголов спас меня от смерти

Прошло с тех пор много лет. Я давно уже бабушка, с годами накопила большой опыт по изготовлению лечебных настоек и отваров. И вот думаю: сейчас, наверное, кто-то тоже очень нуждается в этом лекарстве. Я могла бы помочь снадобьем и советами. Есть и настойка болиголова, и катарантуса розового, а также настойка из цветов каштана конского (для лечения мастопатии), настойка лопуха большого (весеннего) - для лечения онкологических заболеваний, язвы желудка, настойка молодого грецкого ореха (онкологические заболевания и для лечения щитовидной железы - зоб), настойка индийского лука (радикулит, остеохондроз, простудные за-

(от импотенции), дурнишник (онкологические заболевания, щитовидная железа), лист и семена витекса священного (онкологические заболевания, язва желудка, импотенция), плоды чайоты (очищение крови после курсов химиотерапии и облучения), плоды и лист унаби (снижение кровяного давления, сахарный диабет, улучшение зрения) и другое.

Кому что надо - пишите по адресу: 353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Калинина, д. 53. Тамаре Гордеевне Фирманюк. Домашний телефон: (8-262) 5-19-21. Для ответа обязательно высылайте свой конверт.

Из письма вылечившегося человека...

Ложка меда натошак

Мой дед умирал. Он перенес инфаркт, сердце его работало с перебоями, а желудок, наполненный лекарствами, просто отказывался принимать еще что-либо из микстур и таблеток. Родные были в отчаянии. Старик прошел фронтовые дороги, пережил вместе со своей большой семьей тяжелые послевоенные годы, работал участковым милиционером - обслуживал несколько поселков. Не однажды жизнь его висела на волоске, а, выходит, с болезнью справиться не мог.

Однажды в поселковую больницу, где он лежал, при-

шла старушка, которой он как милиционер когда-то помог.

- Что, сильно болит сердечко-то? И желудок тоже?! - почувствовала.

- Медку бы тебе надо поесть, прополис пожевать. Вот увидишь - легче станет.

Родственники и рады: стали давать деду с утра на голодный желудок ложку меда - не больше. И, действительно, через несколько недель дед забыл про свой желудок. А прополис он жевал каждый день.

Сердце, правда, еще работало с перебоями, но зато старик - врачам на удивление - встал, а чуть позднее даже за работу принялся. В ту пору у

него была своя небольшая пасека. Но когда дед вышел на пенсию, развел пятьдесят ульев. И сам он, и все мы, его внуки, толпились возле них с дымарем в руках и с сеткой на голове - свежее маточное молочко доставали. И у всех нас, внуков, было отменное здоровье. И представьте: лет двенадцать спустя после той больницы, на медосмотре дедушке сообщили, что сердце его в полном порядке. Конечно, спросили, чем вылечился. Что мог сказать дед? «Да вот каждое утро на голодный желудок медок ем. Только и всего».

А.А. Шумихина,
Кировская обл.,
г. Уржум



«Третий год наша семья пьет чай и кофе без сахара и варенья. Вместо этого ис-

пользуем листочки выращенной собственными руками стевии - южноамериканского, похожего на мяту растения. Оно слаще сахара в 400 раз! Выращиваем и в теплице на участке, и на подоконнике. А началось все с заметочки в одной из газет. Муж прочитал и принес мне показать. Ведь я - диабетик, и он видел, с каким отвращением подслащивала чай сукразитом или другими сахарозаменителями: вкус не тот, да и горько. А здесь просто медовые листочки. Заказали растение по почте, прижилось отлично. И мы очень-очень рады такому «сахару» на окошке».

Т. П. Туманова

Это растение - стевия, или медовая трава, - большая редкость. Хотя в Америке его производство давно поставлено на поток: у них диабетиков не меньше, чем у нас. Но у нас стевия была строго засекречена. Растить медовую траву не так и сложно. Рассадку стевии, подобно тем же тома-

там, высаживают на дачах в простейшие парники, под пленку или в теплицы, рядом с огурцами. В середине августа с кустов - к тому времени они вырастают до метра - снимают сладкий урожай. Растение обрезают на половину высоты. Веточки и листочки сушат и используют. Срок хранения сухих листьев - два - три года. После обрезки кусты осторожно выкапывают, пересаживают в цветочные горшки и ставят на подоконники до следующего лета, периодически подрезая на 1/3. Регулярная резка только на пользу: растение становится пышнее и компактнее. Уход и полив - как обычных

Ваш домашний

И полезна, и сладка наша стевия



растений.

Потребление сухих листьев стевии не должно превышать 6г. в день.

Это по сладости соответствует примерно 250 г. сахара и полностью покрывает потребность в нем организма.

Чай

Залить 1/3 или 1/2 ч. л. измельченных сухих листьев 200 мл. крутого кипятка. Чайник закрыть, укутать и выдержать 5-10 минут. Затем добавить 1-2 ч. л. черного байхового чая и долить кипятком до верха чайника. Выдержать 5-10 минут. Для большей сладости количество сухих листьев стевии увеличивают до 1 - 1,5 ч. л.

Напар

Положить в эмалированную кастрюлю 50 г. измельченных сухих листьев, залить их 1 л. крутого кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 1.5 - 2 часа. Процедить через марлю. Напар хранить в холодильнике и добавлять в чай, тесто и т. п. Он слаще сахара в 30-60 раз.

Мед

Приготовить напар и варить его на самом малом огоньке до консистенции сиропа. Хранить в холодильнике. Такой «мед» слаще сахара в 100-150 раз. Его добавляют в чай, кофе, соки по 1 капле.

Сухие листья стевии, напар и сироп можно использовать для консервирования, компотов, маринадов. На 3-литровую банку огурцов добавлять от 3 до 8 листочков, для помидоров - 5-12 листочков.

Самое сложное - достать рассаду. Но здесь вызвалась помочь большая поклонница «медовой травы»

Вера Степановна Сорокина из С. - Петербурга. Она уже несколько лет разводит стевию и может помочь всем желающим в приобретении черенков (один черенок стоит примерно 30 рублей).

Ее домашний телефон (812) 261 - 96 - 43.

Я от болезни излечился сам

В начале лета гостил у знакомого пасечника. Места изумительной красоты, а деревня полузаброшенная:



избы обветшали. Вот пришел как-то к хозяину мужичок лет пятидесяти, Николай. Разговорились. Живет он вдвоем с бабушкой, на десять лет его старше. Астмой мучается много лет. «А сейчас, - говорит, - совсем не вмоготу стало, помирать собрался. Мне бы сено с луга успеть перевезти и копенку сложить. А то

бабушке зимой корову и лошадь кормить будет нечем. Только с них и живем. На огород сил нет. Совсем болезнь доконала. Задыхаюсь, ночью спать невозможно. А ночь не поспишь - днем откуда силы возьмутся? А тут еще рука правая онемела, пальцы не гнутся. В больнице лежал несколько раз, да только не вылечивается моя астма, хроническая она, так врачи говорят». И - ко мне: «А ты, милоч, надолго сюда? Из Самары, говоришь? Дочь мне писала, сама-то она во Владивостоке живет, в Самаре делают и продают в аптеках аппарат такой дыхательный

- Фролова. Астму лечит, а стоит рублей сто. Давай, я тебе эти две недели, что ты тут, молоко буду носить, по банке каждый вечер. А ты, когда домой вернешься,

«...А за Фролова

этот аппарат купи и мне почтой пришли». На том и решили.

К ноябрьским праздникам приехал я к пасечнику вновь - улы в омшаник на зиму ставить.

- Втроем будем ставить, - вечером пасечник мне говорит, - Николай еще придет помогать.

- Это тот Николай, что помирать собирался?

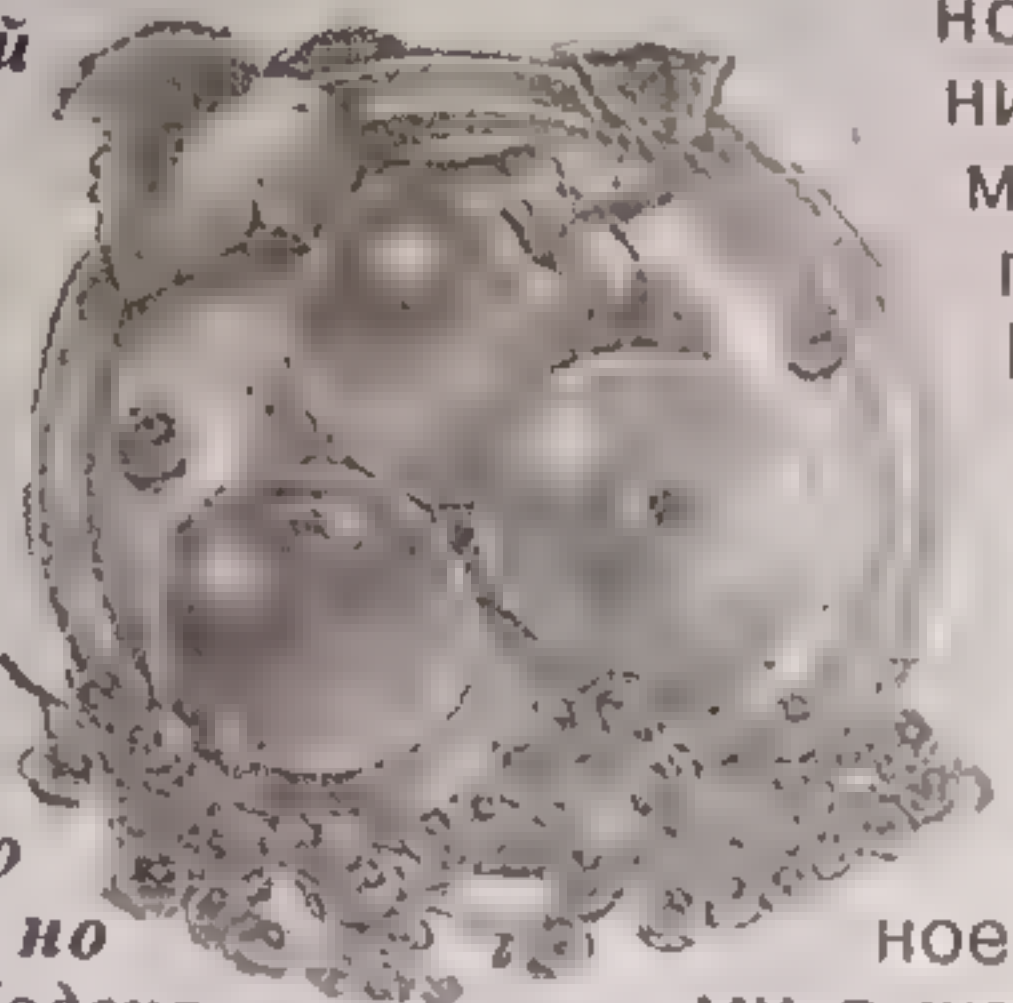
- Как же, помирать! Ска-

ДОКТОР

У меня аллергия «в квадрате»

У меня аллергия, можно сказать, в квадрате. По ночам страшный зуд кожи, невозможно даже спать. Вся покрываюсь пятнами, будто меня крапивой обожгли. А днем и лицо отекает, и ноги. Уже много лет на что-то такая реакция. На что же? Я наблюдаю, но безрезультатно. Подскажите, если знаете, как мне быть?

Анжела Ахмедова



Судя по вашему скромному описанию, Анжела, можно предполагать, что Вы болеете крапивницей. Это аллергическое заболевание, часто обусловленное неполадками в желудочно-кишечном тракте, а также заболеваниями других органов. Поэтому Вам прежде всего

необходимо обследование у врача-терапевта.

Заочно можно рекомендовать:

1. «Яблочный разгрузочный день» - целый день Вы употребляете в пищу только кипяченую воду и яблоки.

2. В последующие дни полезны щелочные минеральные воды или четверть ч. л. пищевой соды, разведенной в четверти стакана воды. Запивать кипяченой водой на ночь и питаться как обычно.

3. Аутогемотерапия (внутримышечное введение собственной крови), препараты кальция, сернокислой магнезии, антигистаминные (димедрол, фенкарал и др.) препараты и другие средства только по назначению врача.

В. А. Хилков,
врач-дерматовенеролог,
доцент СГМУ

Донимают белые прыщики

Как мне избавиться от белых мелких подкожных прыщиков на лице? У меня их очень много. Говорят, надо парить лицо и выковыривать их иголкой. Но этот метод не внушает мне доверия, да и больно, наверное.

Лидия Сидорова,
г. Кондопога

Эти белые мелкие подкожные прыщики на лице, Лидия Михайловна, в медицине называют «белые угри». Они обычно появляются на лице в молодом возрасте и долгое время могут держаться без изменений. Являются только косметическим недостатком. Это сальные железы около пушковых волос, переполненные кожным салом и эпителиальными клетками. С годами, как правило, угри сами проходят. Ну а если ждать нет терпения, мы применяем паровые распаривания лица с последующим разрушением иглой покрова над угрем и вылушивание его массы, обтирание лица 50-градусным раствором спирта.

В. А. Хилков

И поболее сырых овощей

У меня атеросклероз. Врачи говорят, болезнь быстро прогрессирует. Я уже отказался от мяса: слышал, что оно вредно. Хотелся узнать: какие продукты мне полезны и какими народными средствами можно полегчить?

Дмитрий Николаевич

...Это хорошо, Дмитрий Николаевич, что Вы отказались от мяса. Но необходимо включить в рацион как можно больше яблок, сырых и вареных овощей, особенно тыквы. А пить

советую отвар из корня хрена. Это очень эффективное средство. 250 г хрена хорошо вымойте, оботрите и натрите на крупной терке. Залейте тремя литрами кипяченой воды и прокипятите 20 минут. Процедите и пейте по полстакана 3 раза в день.

О.А. Посохова,
врач-терапевт



Я от болезни излечился сам...

чет как стрекозёл. Бабку свою бросил, к молодой жите ушел.

А на следующий день Николай мне, между делом, сказал, что хоть в Бога по-

Я молюсь»

настоящему и не верит, а за Фролова нет-нет, да помолится. Это за того, что дыхательный тренажер изобрел. А как с работой управились, рассказал о своем лечении.

- Такой простой аппарат: несколько пластмассовых стаканчиков, один в другом, да трубочка. В стаканчики налилаеш немножко кипяченой воды, а в трубочку дышишь. Всего один раз в день, вече-

ром, перед сном. Я, как твою посылку получил, так в тот же день инструкцию прочитал и сел дышать. И сразу же пена у меня из легких пошла, и больно было очень в груди, но я все полчаса выдержал. И в ту ночь спал как убитый в первый раз, уж не помню за какой срок. А после недели занятий одышка стала проходить, и силы прибавлялись с каждым днем. Месяц позанимался, - и как родился заново. Дышать стал совсем нормально, в легких боли прошли, пена перестала выходить. А к осени и рука постепенно отошла. В сентябре уж всю картошку копал. Полдеревне картошку перекопал, свою я весной не сажал, сил не было, так я всем бабам, кто сам уб-

рать не смог, выкопал. Три мешка им - один мне. Теперь и новую семью картошкой обеспечил, и бабу не забыл.

А тренажер этот у нас почти все выписали. К тому, что ты мне прислал, бумажка была приложена с адресом, по которому его по почте заказать можно. Он ведь от многих болезней помогает, весь организм оздоравливает. Баба Антонина с ногами два года мучилась, до уборной дойти не могла. А месяц подышала - и все, теперь за грибами за пять километров бегают, по пудовой корзине опять носят, весь чердак у нее грибами увешан... От давления тоже помогает, и от живота. Все, кто купил, никто не по-

жалел, всем в чем-то помог. Для сельских жителей это вещь необходимейшая. Есть же ведь еще в России умные люди - думают о простом народе. Ты бы адрес этот в газету дал, в такую, какую в деревнях читают, а то там сейчас больных много, а лечиться им нечем.

Выполняю просьбу Николая. Если в вашей аптеке не продают тренажер Фролова, то его можно заказать по адресу: 443070, г. Самара, а/я 9218. Цена с доставкой - 100 рублей. Оплата на почте при получении посылки.

В. Каминский,
г. Самара

Основные рекомендации тем, кто готов соблюдать пост не только во имя здорового организма и образа жизни, но прежде всего ради оздоровления своей души.

От строгой формы воздержания освобождаются пожилые люди, дети до 14 лет, беременные женщины и больные. Здоровым пожилым людям и детям можно включать в пищу масло и даже вино (умеренно!). А по мере необходимости и другие продукты, кроме мяса.

А как же питаться больным, но желающим соблюдать пост? Рекомендации им Церковь дает в зависимости от болезни. Имеются в виду наиболее распространенные из них.

Атеросклероз. Страдающим атеросклерозом следует увеличить количество овощей и фруктов. А продукты, поставляющие в организм углеводы и сахар, сократить. Пищу не пересаливать! Полностью исключить алкоголь. Принимать витамины А, Е, В6, В12, РР.

Гипертония. Из рациона в «рыбные» дни поста исключите рыбные бульоны. Ограничьте сахар и соль. Не пейте минеральную воду, содержащую натрий (солонатовую на

вкус), крепкий чай и кофе. А вот о чесноке и луке, томатном соке и лимонах не забывайте.

Язвенная болезнь. Исключаются продукты, вызывающие у больного неприятные ощущения и боли: например, цитрусовые, редис и т. д. Их отсутствие компенсируется за счет блюд из сои и овощей. При необходимости оставляется отварная рыба.

мед - исключаются. Главные продукты питания - ржаной хлеб, каши, фрукты. Плюс витамины А, С, В1.

В постном рационе большое место занимают каши. Гречка полезна при болезнях печени, атеросклерозе и диабете.

Кукуруза в виде хлопьев - при раковых заболеваниях.

Манка - при болезнях же-

Очищение верой

Заболевания желчного пузыря. Исключаются ржаной хлеб, жирные сорта рыб в «рыбные» дни, газированная вода, сырые овощи, грибы и специи. Увеличивается количество меда и сладких фруктов, в том числе винограда или его сока. Растительное масло оставляется на все дни, в том числе «сухие».

Болезни почек. Следует ограничить соль, а жидкости пить не меньше двух литров в день. Можно есть огурцы, свеклу, цитрусовые, курагу, клюкву. Исключаются бобовые, крепкий чай и кофе, соленая рыба и икра.

Диабет. Сахар, варенье,

лудка и серьезных сердечных - вплоть до инфаркта миокарда.

Овсяная крупа - идеальная пища для «печеночников» и «сердечников», при заболеваниях поджелудочной железы.

А пшено необходимо страда-



Наш

ющим диабетом и желудочно-кишечными заболеваниями.

Рекомендации эти - общие. Поэтому каждому больному, желающему поститься, лучше до начала поста посоветоваться с лечащим врачом и поговорить со священником.

*Карина Карева,
«Частная жизнь»*

Соя против рака

Значительно уменьшает шанс заболевания раком матки употребление в пищу соевых продуктов - к такому выводу пришли авторы доклада, опубликованного в последнем издании «Америкэн джорнал оф эмпидемиолоджи». Согласно этому исследованию, женщины, питающиеся в значительной степени продуктами растительного происхождения, особенно бобовыми, на 54 процента меньше рискуют получить рак матки.

«Сам себе лекарь»

Фальшивая улыбка до добра не доведет

Последние исследования ученых показали, что люди, исповедующие американский стиль работы и не смыслящие с лица любезной улыбки даже в тот момент, когда им на самом деле очень грустно, в результате зарабатывают сильнейшие депрессии и

прочие психические расстройства.

Так что врачи настоятельно рекомендуют не злоупотреблять улыбками и давать выход своим естественным эмоциям, и здоровье будет в порядке.

«Версия»



Заморите голодом... насморк

Если продержитесь без пищи 36 часов, ограничивая себя при этом и в воде, от насморка не останется и следа. Но даже если сумеете голодать сутки или хоть полдня, то насморк уменьшится. И напротив, после всякого, а особенно обильного приема пищи, он всегда усиливается.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Масло коровье

Им лечили «болячки» в Костромской губернии, считали, что оно «все вытянет».



Из письма вылечившегося человека...

На Кубани мазью из растопленного свежего масла с острой водкой лечили золотушные струпья, через 6-7 дней они засыхали. Мякиш хлеба, обмакиваемый в полурастопленное свежее масло, прикладывали к больному месту при груднице.

Коровье молоко пили при отравлении, при геморрое и других болезнях. На Кубани парное молоко считалось лучшим средством от рвоты. Особенно «полезным» считалось парное молоко чахоточным. Они пили его горячим вместе с салом. Пенка с молока применялась в ка-

честве вытяжного средства при гнойных струпьях, причиной которых являлась золотуха. С этой целью употребляли и «самое раннее молозиво». Кислое

Лечение продуктами

молоко прикладывали при рожее и укусах тарантула, по мере высыхания тряпку меняли. Кобылье или овечье молоко на Кубани пили от «кошмара».

Сметана

Ею в Новгородской губернии лечили трещины на ногах, так называемые «цыпки», золотушную сыпь.

Творог

В Вологодской губернии застарелые раны лечили творогом, прикладываемым с ночи. Творог свежий прикладывали

в качестве компрессов для лечения ран от укусов змей и при рожее.

Мясо

Мелко рубленное свежее мясо, посыпанное (если не было сердечбиения) перцем,

ели сырым или слегка поджаренным при «бледной немочи». Мясо считалось на Кубани хорошим средством и для лечения опухолей: брали филейную часть, посыпали ее толчеными квасцами, причем меняли его, когда оно сильно согревалось. Говорили, что после второго раза опухоль уже спадала.

Кровь животных пили при чахотке, общей слабости, малокровии. И вообще некоторые старые люди использовали ее как укрепляющее средство, на-

ЦЕЛЕБНЫЙ ВИНЕГРЕТ

Лечусь иппликатором собственной конструкции

Мысль излечивать те или иные недуги Кузнецову - автору и конструктору всем известного иппликатора - пришла, когда он при острой почечной недостаточности получил облегчение от традиционного иглоукалывания. «Мелькнуло озарение: а что, если попробовать воздействовать на отдельные участки организма или на все тело не несколькими иглами, а сразу сотнями, тысячами?.. Сделал устройство, в кото-



ром использовал самые обычные швейные иглы. И сразу почувствовал облегчение», - говорил он.

Заметьте: Кузнецов использовал металлические иглы, а не пластмассовые шипы. Пластмасса (поскольку она является

изолятором) блокирует согласование внутренней активности органов с внешней средой. А это снижает терапевтический эффект пластмассовых

иппликаторов, предлагаемых нам всюду и везде. Узнав это, я решил сделать собственный иппликатор из... металлических пробок от пивных бутылок!

В каждой пробке пробил два отверстия, а потом прокипятил в воде в течение 15 мин. Затем 72 пробки пришил крепкими толстыми нитками на кусок сукна размером 25 на 45 см: по 6 пробок в ряду, всего, следовательно, 12 рядов. Получился иппликатор, при наложении которого, например, на спину (по случаю радикулита) в тело «впивается» 3024 «шипа». Неоднократно использовал, убедился в его эффективности.

Рекомендую всем желающим сделать себе такой иппликатор: и дешево, как говорят, и сердито!

Д. А. Воронов,
г. Н. Новгород,
«Твое здоровье»

Аппетитом правит... цвет тарелки

«Вы можете сбросить до двух килограммов в неделю, если будете есть с тарелки синего цвета», - таково неожиданное открытие немецких психологов. Они установили, что тарелки «холодных цветов» сдерживают аппетит.

Говорит доктор Адольф Шоллер: «Теплые цвета тарелок, такие, как оранжевый, красный или желтый, будут возбуждать аппетит. На них еда выглядит более привлекательной, что заставляет вас чувствовать себя более голодным.

Прохладные цвета, такие, как зеленый или синий, работают на расслабление нервной системы и притупляют аппетит. Черный, серый и резкие неестественные цвета, такие, как ярко-красный, горчишно-зеленый, также понижают аппетит».

По словам доктора Шоллера, для регулирования аппетита лучше брать тарелки без рисунка, однотонные. «Избегайте тарелок с рисунком, на котором изображены фрукты, цветы или что-то еще красивое. Они могут быть приятны на вид, но их «беда» в том, что они делают и еду более привлекательной, и мы съедаем с них больше. Вместо этого выбирайте тарелки с геометрическим или абстрактным рисунком, они привлекают к себе меньше, а чем меньше вы обращаете внимания на тарелку, тем меньше съедите».

«Домашний доктор»

Балуите себя

Ешьте салат из помидоров с овечьим сыром и ржаным хлебом, жаренную в оливковом масле рыбу, зеленый горошек с базиликом и заправляйте все это стаканом вина - и вы проживете 100 лет! Такой совет дают двое французских врачей - крупных специалистов в области диетологии.

Тот, кто хочет жить долго, не должен себе отказывать во

вкусной еде, утверждают доктор Розетта Бланк и доктор Аннета Лавердин. Смело используйте в пищу такие продукты, как свежие овощи, зелень и приправы, оливковое масло,



молочные продукты, рыбу, орехи и мед.

По мнению специалистов, тот, кто готовит пищу на оливковом масле, значительно реже болеет раком груди, чем поварахи, использующие животные жиры и маргарин. Чеснок снижает уровень холестерина в крови.

«Сам себе лекарь»

Из письма вылечившегося человека...

пример, в Забайкалье и на Кубани.

Жир куриный, соленый, употребляли при порезах.

Козьим жиром смазывали нос при опухании, при груднице и трещинах сосков. Иногда к нему добав-

ляли круто сваренный белок, посыпанный сахаром, или же толченая мальва, намазанная и облитая яичным белком, прикладывались к больным глазам.

«Твое здоровье»

ПИТАНИЯ

ляли немного пережженных квасцов и белок одного яйца: все это смешивали и смазывали больные места три раза в день.

Яйца

В Закарпатье говорят: «Если заохолится и хриплый голос будет, то надо выпить 2-3 штуки сырых яиц, на ранок - до еды, потом на другой ранок, так три раза, и пройдет.

Лечение яйцом было довольно распространено при глазных заболеваниях. Так, при воспалении и красноте



Давайте лечиться пряностями

При помощи красного стручкового перца можно вылечить простуду и кашель: он вызывает испарину и облегчает отделение мокроты, усиливая при этом кровообращение, а также лечит запоры и уменьшает тяжесть пищи, делая ее вкусной и легкой.

Черный перец увеличивает выделение желудочного сока и способствует быстрому усвоению пищи. Его хорошо использовать при потере аппетита.

Горчица действует как болеутоляющее, уменьшая мышечную боль. Ее также используют при расстройстве желудка, вздутии живота и болезнях,

возникающих при неправильном пищеварении.

Гвоздика также естественное болеутоляющее. Она облегчает кашель и насморк. Пожуйте палочку гвоздики с леденцом: вам станет легче дышать, да и кашель вскоре пройдет.

Имбирь стимулирующее и укрепляющее, а также ветрогонное средство. Он прекрасно лечит воспаление горла, особенно полезен при ангинах. Причем для лечения и профилактики болезней его достаточно добавлять как в выпечку, так и в супы и во вторые блюда.

«Отдохни»

ИСЦЕЛИ МЕНЯ, ЖИВИЦА!

Голова плешинями покрыта

Моему сыну 23 года. А уж по голове пятнами пошло облысение. Сын у меня высокий, красивый, волосы были густые, кудрявые, а теперь голова плешинами покрыта. Врачи говорят, что заболевание хроническое и малоизученное и потому лечению не поддается. Люди добрые, подскажите народные способы лечения облысения! Сын уже и руки опустил, ничего ему не мило.

В.В. Фадеева, 413118, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Маяковского, д. 267

Кто вылечился от диабета?

Может, произошло чудо и кто-то вылечился от инсулинозависимого диабета? Умоляю, напишите!

Н.С. Саверченко, г. Мурманск, ул. Лобова, д. 45, кв. 18



Сын болен артритом

Моему сыну 19 лет, и вот уже два года он болеет артритом. Лекарства, которые выписывают врачи, не помогают. Теперь вот поставили диагноз: синдром Рейтера. Как нам от этого избавиться?

Н.А. Сафонова, 153521, Ивановская обл., Ивановский р-н, с. Новоталицы, ул. Школьная, д. 6, кв. 61

Тяжело болеет брат

У моего брата редкое заболевание спинного мозга: БАС (боковой амиотрофический склероз). Ни лекарства, ни гомеопатия, ни рефлексотерапия - ничего не помогает. Может быть, кто-нибудь знает народные способы лечения этого тяжелого недуга? Брату всего 34 года.

Н.В. Ясюкович, 620016, г. Екатеринбург, пр. Решетникова, д. 3, кв. 107

Фарингит уже замучил

Замучил меня хронический фарингит, болею 2,5 года. Подскажите, пожалуйста, как его вылечить. Так тяжело!

О.Н. Бурцо, 428017, Р. Чувашия, г. Чебоксары, а/я 25

Может, и мне кто-то поможет?

Я инвалид I группы. У меня много болезней: аритмия, тахикардия, плеврит, водянка, грыжа... Сажу всегда дома. Может, и для меня у кого рецепт или слово доброе найдется?

А.И. Михальчук, 665210, Иркутская обл., г. Тулун-9, ул. Индивидуальная, д. 3, кв. 1

Без помощи ни встать, ни одеться

7 лет назад у меня был инсульт. В результате парализовало всю левую сторону. Без помощи ни одеться, ни пищу приготовить. Помогите, если можете, советом, народными рецептами. Очень ждать буду!

В.Е. Поликутина, Оренбургская обл., г. Бугуруслан, ул. Ст. Разина, д. 53

У мужа опухоль головы

У моего мужа опухоль головы. Может, кто-нибудь знает народное средство от этого недуга? Отзовитесь, пожалуйста, добрые люди!

Н. Невнова, г. Мончегорск

Не верю, что астма неизлечима!

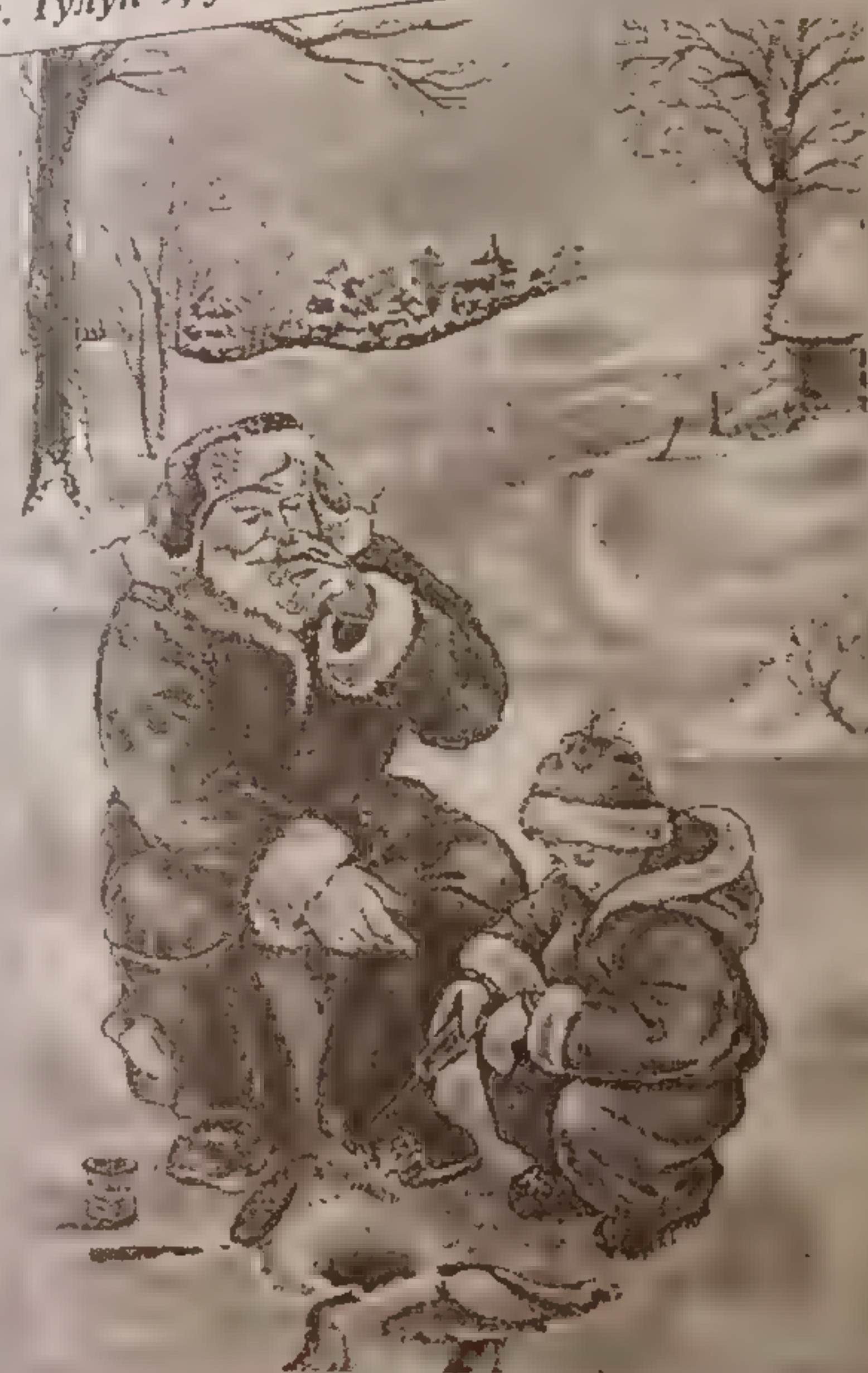
Люди добрые, помогите мне вылечить астму (аллергическая форма). Я не верю, что это заболевание неизлечимо. Болею уже три года, очень боюсь стать инвалидом, мне ведь еще 30 лет, возраст молодой. На лекарства уходит очень много денег, да и помощи от них практически нет. Я очень жду ответа, верю, что мир не без добрых людей.

Е.Г. Злобина, 426069, Р. Удмуртия, г. Ижевск, ул. 30 лет Победы, д. 25, кв. 10

Неужели киста опять растет?

Моему сыну 7 лет. В августе сделали ему операцию - кисту под коленкой вырезали. Через месяц шов загноился. Я 2 недели делала ему примочки. Шов очистился. Но теперь возле него появилось небольшое уплотнение. Уж не киста ли опять растет? Посоветуйте, как избавить сына от этой напасти. У него еще и астма бронхиальная средней тяжести - ему не все травы пить можно.

С.Ю. Маслова, 445045, г. Тольятти, ул. Ярославская, д. 51, кв. 49



Газета «ЖИВИЦА»
Выходит 2 раза в месяц
Адрес редакции
и издателя:
г. Северодвинск,
ул. Южная, 5

Отпечатана в типографии г. Северодвинска,
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 400 Тираж 129.029 экз
Учредитель: ООО «Газета «ЖИВИЦА»
Индекс: 27807 Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по г. Тулузе -
с 17.00
фактически

Издатель
ООО «Газета «ЖИВИЦА»
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - тел. (8184) 55-18-18
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-1

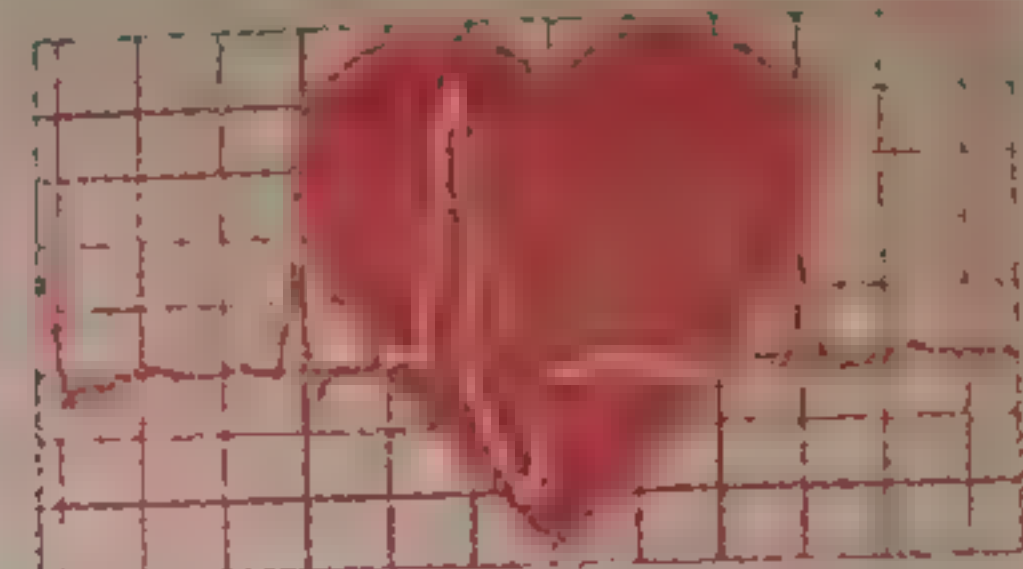
В.Г. Злобина Т.Е.
Крылова И.Б.
Редактор
Корреспонденты:
Солодков О.Ю., г. Северодвинск
Овчинников Н.А. г. Ижевск
Художник
Буторин С.В.
Иванова Т.Ю.
Злобина Т.Е.
Злобина Т.Е.
Злобина Т.Е.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

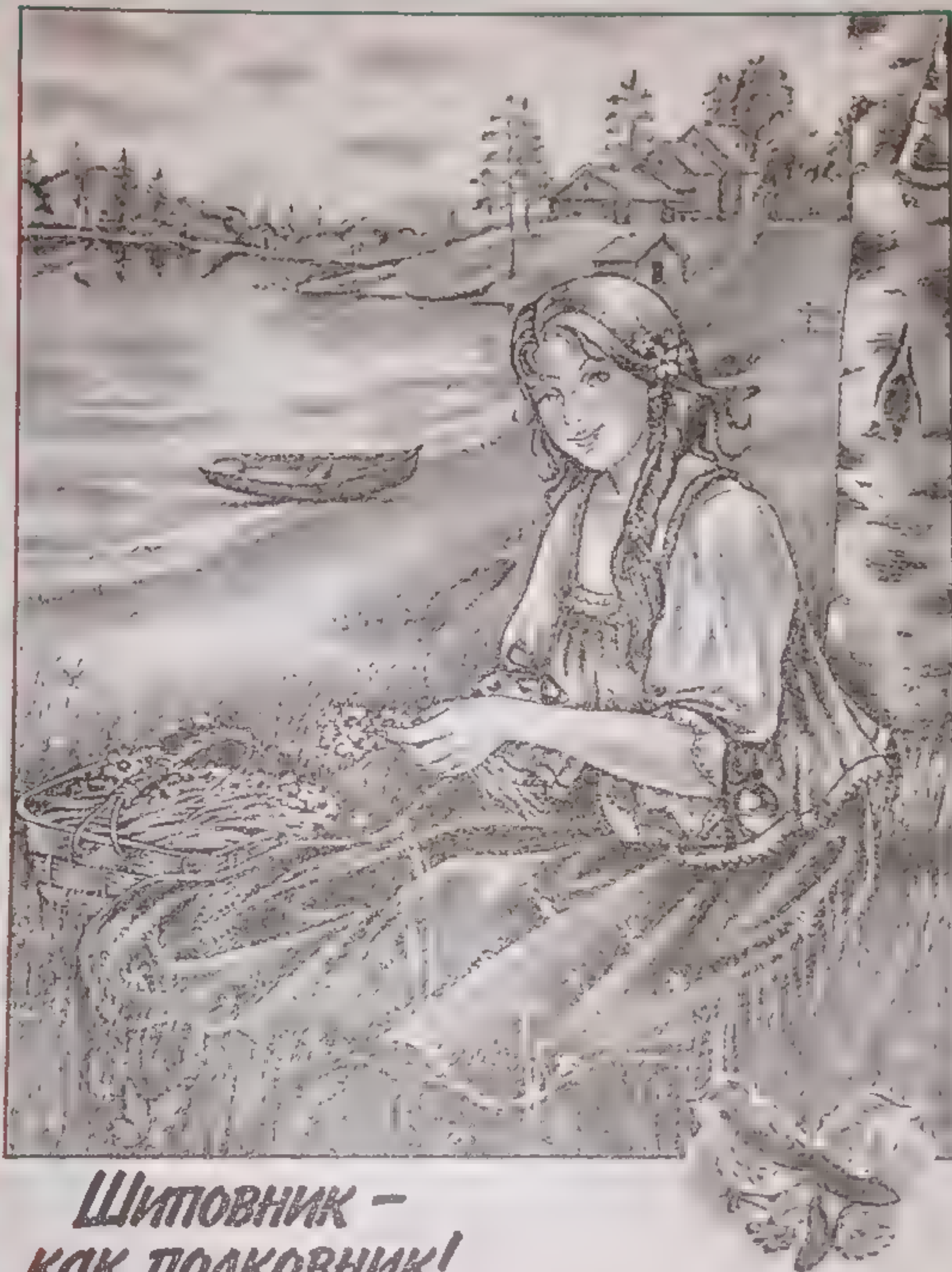
№9 (38)

8 мая 2001 г.

ЖИВИЦА



Я ОТ БОЛЕЗНИ СЛАМ
ИЗЛЕЧИЛСЯ
ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ



Шиповник – как полковник!

Вышлю семена шиповника крупноягодного - и красота, и лекарство.

Плоды на растительном масле настаиваю - получается масло лечебное (на 1 часть шиповника - 3 части любого растительного масла). Им все болячки смазываю: язвы, трещинки, пролежни, дерматозы. Если насморк - тампончики в нос вставляю 2 раза в день. При дерматитах - пью по чайной ложке. При колитах, запорах - клизмочки делают. А если из семян выжать масло - от морщинок помогает.

Чудо, а не масло! Я в пакетик, семян на 20 рублей побольше положу, чтобы хорошо взошли. Пишите.

Г.В. Кулешова,
393761, Тамбовская обл.,
г. Мичуринск,
ул. Красная, д.10

Берем из газеты нужные советы

Выписываю "Живицу" уже год. Читаем ее всей семьей. А об интересных и простых методах лечения рассказываем и близким, и знакомым. Благодаря вашим

советам мой брат с помощью березового дегтя избавился от геморроя. А я подлечила колено листьями лопуха. Впервые за лето оно ни разу не болело. Спасибо вам большое!

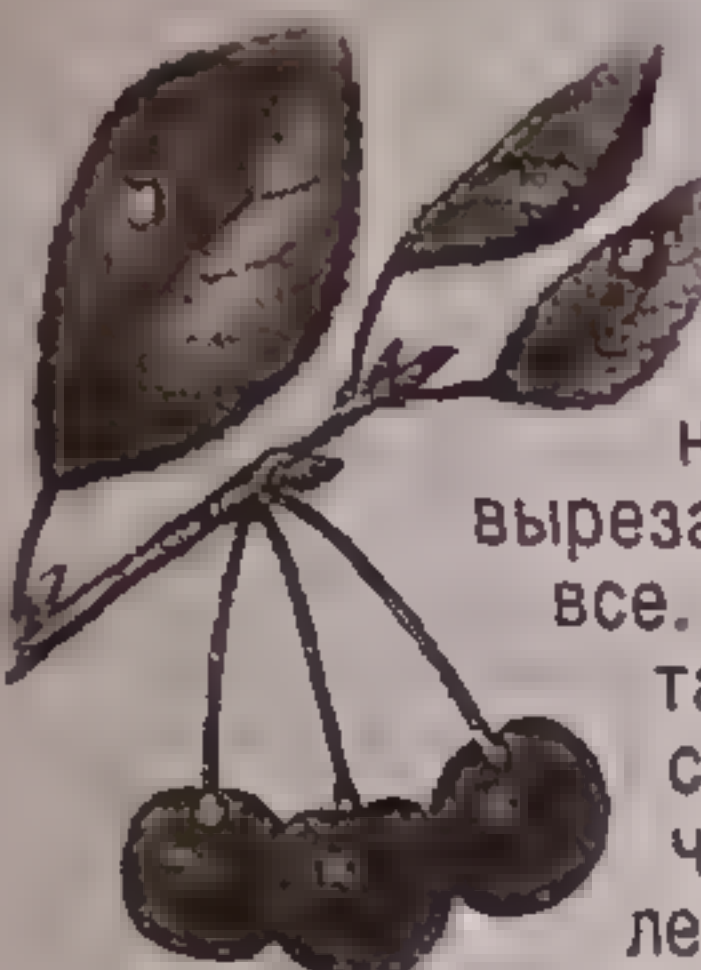
Л.Н. Анисимчук,
Ставропольский край

Полезна на диво крапива!

У дочки сильное оволосение лица! Обращались к эндокринологу, применяли всякие рецепты, использовали химические средства. Но стало лишь еще хуже. Г.Д. Кайнова пишет, что спаслась семенами крапивы. В аптеках семян нет. Кто сможет их выслать нам? Дочке всего 26 лет, но ей даже на улицу выходить трудно. А она очень общительная, хорошая девочка.

Н.П. Русакова, 640006, г. Курган, а/я598

Ветки вишни при грыже не лишни

 Ох, эта грыжа! Прилепится, где ей хочется: в паху, позвоночнике, пупке и давай гнуть человека. В больнице ее лечат только ножом, вырезают - и все. Но она такая настырная, что и после операции может появиться. А ложиться под нож хирурга не каждому хочется, разве уж прижмет совсем - защемит. Вот и гнулась, страдала моя соседка от этой грыжи - в пупке она у нее пристроилась. И чем только на не лечилась! Посоветовали ей на пупок банку ставить. Нашла она горшочек глиняный и поставила его как медицинскую банку. Так уж думала и не снимет - весь живот втянул в себя горшок. Но процедура не помогла. Пошла соседка к бабке - есть у нас такая лекарка. Посмотрела она и говорит: "Возьми зимне-весенние верхушки стеблей вишни с почками длиной 10-15 см, высуши их и сожги. Золу пей: чайную ложку завари стаканом кипятка, размешай и - по трети стакана 3 раза в день до еды, минут за 20. Так месяца два".

Прошло время. Грыжа пообмякла, а потом рассосалась. Не верите? Попробуйте.

А. Куцевляк,
Саратовская обл.

Я ОТ БОЛЕЗНИ

А бронхит был сердит...

Болезней-то накопила я целый букет, да главная - астматический обструктивный бронхит. Начала лечиться в больнице, но чуть себя не угробила. Эуфиллин я не переносю из-за тахикардии, гормоны и ингаляторы не подошли - организм просто их отвергал. Ну, думаю, наверное, доживу до астмы, и так уж было предастматическое состояние. Пожалела себя, а ведь я сама медработник.

Для чего и училась? Надо попробовать помочь себе! Начала изучать травы, подбирать их.

Перебрала множество рецептов, прежде чем составила свой сбор от бронхолегочных заболеваний. Только вот названия еще не придумала ему. А вот его состав (все в равных частях): **семена укропа, фенхеля, льна; почки березы, сосны; корень со-**

15 минут до еды 3 раза в день. Месяц пила, месяц - перерыв, и снова месяц лечения. Еще и ингаляции делала. Вот это мне и помогло излечиться. Я и знакомым свои травки даю, и все довольны - ведь помогают!

Лечение от облучения

Муж мой чернобылец-ликвидатор. И для него сбор травяной составила (всего поровну): **хвощ полевой, цветы сирени, черемухи, земляники, калины (майские), майские же листья черни-**

Нужда заставила

- сбор составила



лодки; листья березы (майские), малины (майские), земляники, вишни, крыжовника, шиповника, липы, мать-и-мачехи; цветы шиповника, бузины, рябины красной, яблони, сливы, мать-и-мачехи; иссоп, подорожник большой, овес молочный (июльский), иглы сосны.

Столовую ложку сбора я заливала горячим кипятком. Настаивала 40 минут, укутав. Не кипятила! Процеживала и пила по полстакана за

ки и брусники. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, кипятила 3-5 минут и настаивала час.



Пил муж отвар по четверти стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 3 недели.

Пропил три курса, делая 3-недельные перерывы. Во время лечения никакого алкоголя! И мужу стало намного лучше.

Травы и цветы я собираю в указанное время. Храню в сухом месте в полотняных мешочках. И строго соблюдаю дозировку.

В.Н. Григорьева,
Тверская обл.

Из письма вылечившегося человека...

Вечеринка как вечеринка. На столе: портбешок "Розовый", консервы рыбные, хлеб ржаной. Дамам - печенье "Привет" да конфеты "Пионерские". Словом, обычная дружеская пирушка. Почему же запомнил Федор ее на всю жизнь? А потому что именно в тот вечер, 30 лет тому назад, все и началось.

Вреден север, и юг - не друг...

В разгар вечеринки вышел в сенцы покурить, подошел к зеркалу, что висело над умывальником,

и... с перепугу моментально отрезвел. По лицу, шее, груди и, как выяснилось чуть позже, по всему телу высыпали сочные, ярко-красные волдыри. В голову полезло черт те что. Почему-то вспомнил брошюры о сифилисе, что видел возле кабинета венеролога, когда проходил медицинскую комиссию. Шок был потрясающий! Утром поделился своим горем с друзьями. Те смеяться: "Это, Федюня, от портвейна тебя корчит. Переидешь на вермут - как рукой снимет!". Не сняло, однако. Эта странная болезнь преследовала Федора более

двух десятков лет!

Диагноз - "хроническая, рецидивирующая крапивница". Мазали болтушками, кормили антигистаминными препаратами, вводили внутривенно хлористый кальций... А толку - чуть!

Тогда врач посоветовал бедолаге сменить климат: "Может, север вре-

Таблеткам альтернатива

ден для Вас". Федор совету внял: уехал в Краснодарский край. Да едва живым оттуда выбрался! Вместо желанного отдыха - сплошное мучение: постоянный озноб, нестерпимый зуд, температу-



ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ



Мухоморы на выручку скоры

Прочитала, что красный мухомор помогает лечить паралич. Это как раз то, что мне надо. Четыре года назад я перенесла инсульт, парализовало левую сторону. Люди добрые! Откликнитесь, помогите! Пришлите, кто сможет, красных мухоморов!

А.Е. Бабенкова,
309174, Белгородская обл.,
Губкинский р-н, с.Коншино

На вторые сутки после рождения моя малышка пожелтела. Педиатр объяснил: это просто физиологическая желтуха и дней через 10 пройдет. Но из роддома нас перевели в детское отделение. И начались уколы, лекарства. Унесут ребенка на укол - она там плачет, надрыдается. Выписали

домой, а девочка все плачет - и днем, и ночью. Наша медсестра посмотрела пупок. "Грызет", - говорит. Я понять не могу: "Что грызет?" - "Грыжа на пупке, медицина тут не поможет. Надо бабушку вам искать, чтобы заговорила грыжу". Поспрашивала я у людей и решила позвать тетю Тоню. Она посмотрела пупок и велела найти доску любого размера из любой древесины, но чтобы на ней было три сучка, и медную монету. Кладли мы ребенка, рядом эту доску и безымянным пальцем по часовой стрелке обводили сучок с наговором: "Палец безымянный, сучок оловянный, как сучок сох - высыхал, так пусть и пупок у (имя) сохнет и высыхает". Потом этим же самым пальцем по часовой стрелке с тем же наговором - вокруг пупка. И так по разу вокруг каждого сучка и 3 раза вокруг пупка. После этого тетя Тоня грызла зубами пупок слегка. Я должна у нее была

спросить: "Че грызешь?". Она грызет и сквозь зубы отвечает: "Грызь". Я ей: "Грызи, чтобы не было". А она: "Грызу, чтобы не было". Я спрашиваю 3 раза, и она, не переставая грызть, 3 раза отвечает. Потом на пупок клали обернутую марлей старую пятикопеечную монету и туго приклеивали пластырем. Все это

Грыжу "загрызите", пятак положите...



ет к перемене погоды, или так животик заболит.

Я теперь знаю, у девочек грыжа бывает пупочная, а у мальчиков еще и на яичках. Если кожа мошонки блестит, как маслом намазанная, а ребенок капризничает, и врачи ничего не могут определить, значит, надо искать бабушку или самим

попытаться заговорить. Поверьте, хуже не будет.

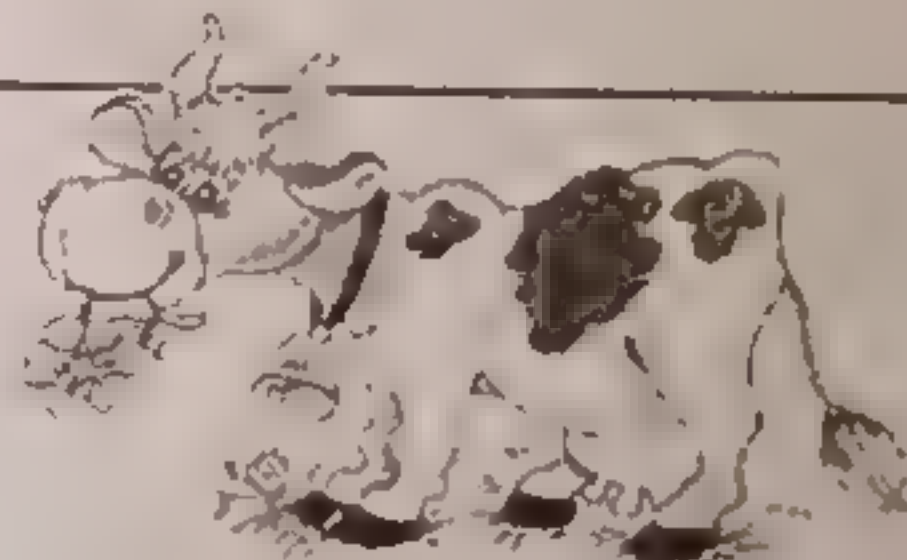
Грыжа ведь и у взрослых бывает. Можно так же самим себе заговаривать и пить семена репейника.

А.А. Сафиуллина,
Кировская обл.

И под ручку пройду - не откажусь

Пригласила меня хозяйка-южанка, у которой мы комнату снимали, на плов. А после застолья спросила: "А что это у тебя, милочка, руки-то все под столом?" А как я их покажу? Рядом хозяйский сын - молодой да красивый. А у меня ногти расслоились, заусеницы вокруг, не пальцы - боль головная! Эвкалипт да лаванда дело поправили - та же хозяйка научила. Потру листочки меж пальцами - и нюхаю. Месяц жила - месяц нюхала. Теперь даже под ручку с сыном ее не стыдно пройти.

Елена Сергеевна Катинина,
Ульяновская обл.



Пей молоко с яйцом - и будешь молодцом!

Хочу подсказать тем, у кого нервная система шалит, свое снадобье. Вскипятите стакан молока и смешайте его с сырым яйцом. А потом потихоньку, глотками, пейте каждый день. Курс - 3 недели. Если надо - повторите. И перестанете нервничать.

В. Ловцова,
г. Киров

ра под 38, весь в отеках. Даже уши опухли, как отмороженные.

... Зато шок - «корешок»!

Заведующий кожно-венерологическим отделением сходу предложил: "Ложитесь в от-

- ледяная вода да крапива

деление". Отпуск в тесном кругу венерических избранников? Это уж слишком! Тогда врач посоветовал применить народное средство. "Рекомендую, - говорит, - постегать себя легонечко крапивой по голому телу. Это называется шоковой те-

Из письма вылечившегося человека.

рапией".

Вернувшись на хутор, Федя, не откладывая, соорудил пышный веник из крапивы, ушел в укромное место и... Ночью температура зашкалила под 40, сердце заби-лось, началась одышка. На следу-



ющий день стало полегче. Правда, немного и ненадолго.

От крапивницы бегом - босиком!

На севере болезнь то затухала, то вспыхивала с новой силой. По-

мог случай. В газете "Советский спорт" увидел "Детку" Порфирия Иванова. Несмотря на то, что был самый разгар зимы, Федор решительно вышел босиком на снег и ... ухнул на себя ведро ледяной колодезной воды. На удивление даже легкого насморка не случилось! И пошло! Каждое утро - короткая пробежка босиком по снегу и обливание с головой ледяной водичкой.

Постепенно начал бегать босиком все дальше и дальше от дома. На голове - легкая спортивная шапочка, на руках - шерстяные носки. Да-да, носки! Когда замерзали ноги, надевал носки и прибавлял ходу. Согревались ноги, носки снова надевались на руки.

К регулярным обливаниям и босохождению прибавил баню. Каж-

дый день!

Для этого соорудил себе мини-баню. Из 10 мм фанеры сколотил просторный ящик, вроде шкафа, с дощатым полом: 85*100*150 см. Внутри поместилась небольшая скамеечка и электроплитка, на которой нагревалась сковорода (не чугунная) с камнями. Вот и весь секрет. Знай поддавай парку да охаживай себя веничком! Веники, правда, пришлось немножко укоротить. Ящик заносили на веранду или летнюю кухню - и через полчаса банька готова.

Меньше чем через год болезнь отступила. Вот уже десять лет Федор об опостылевшей крапивнице и не вспоминает.

И.С. Князев,
Мурманская обл.

ВАШ ДОМАШНИЙ

Хорош в лечении горох

Моя мама от морщин на лице делала вот что. Сжигала несколько стручков гороха и размалывала в порошок. По ч. л. ела его до еды один раз в день. Он и желтые пятна на лице сводит, которые иногда от нарушения пищеварения бывают.

М. Радченко,
Краснодарский край

Имеет массаж немалый стаж!

При массировании руки до плеча можно добиться лучшей работы меридианов, которые проходят по внутренней и наружной поверхности рук.

Это меридианы тонкой и толстой кишки, легких, сердца, кровообращения и сексуальной сферы.

Разогрейте ладони. Плотно прижмите правую ладонь к внутренней стороне сустава кисти левой руки, сделайте вдох через нос

и кистью правой руки погладьте с нажимом внутреннюю сторону левой руки до плеча. В области суставов нажатие усильте. Выдыхая через рот, вернитесь вниз от плеча к кисти, поглаживая с нажимом внешнюю сторону руки. Повторите массаж 10 раз и приступайте к массажу другой руки.

"Отдохни!"

Не будет морщин и седины...

Ежедневный массаж кожи головы предупредит преждевременное поседение и выпадение волос, укрепит корни, придаст волосам блеск и здоровый вид. А массаж в области лба поможет избежать морщин. Массируйте кожу головы кончиками пальцев круговыми движениями. Во время процедуры подбородок слегка опустите. Нащупайте в области затылка, ближе к шее, два симметрично расположенных костных выступа. Упритесь в них большими пальцами, остальными делайте круговые движения от лба к затылку и обратно. Сделайте 20 круговых движений - 10 вперед и 10 назад. Движения должны быть плавными, мягкими, с легким нажимом.

"Отдохни!"

Моей маме 64 года. Уже давно у нее ишемия сердца. Сказали, что эта болезнь трудно поддается лечению. А я подумала: может, в народной медицине есть средства лечения ишемии?

Галина Ивановна

Болезнь, Галина Ивановна, действительно серьезная. И как бы Вам ни хотелось перейти

рышника - 50 г. Ст. л. сбора на стакан горячей воды. Прокипятите на водяной бане 15 минут, охладите, процедите, долейте отвар водой до первоначального объема. Пейте по четверти стакана до еды раз в день. Желательно утром. Сбор хорош тем, что может не только предотвращать ишемию миокарда, но и устранять учащенное сердцебиение, оказывает "усмиряющее" действие на сердце.

Прошлым летом сын пошел на реку купаться и пьяный уснул на сыром

К таблеткам травы

только на растительные средства, сразу отходить от назначенных врачом препаратов не стоит. Это может спровоцировать приступ ишемических болей. Так что лучше сочетать то и другое. Ну а для подкрепления медикаментозного лечения и последующего снижения до минимума прописанных препаратов можно порекомендовать вот что. Трава хвоща полевого - 20 г, трава горца птичьего - 30 г, цветы кроваво-красного боя-

песке. Теперь у него сильные головные боли и шум в голове. А в больницу не идет - долбить череп, говорит, будут. Как сыну помочь?

Елена Павловна

Причин головной боли, Елена Павловна, великое множество. Конечно, бывают они и следствием опи-

Милое дело - сено

У нас с мужем на даче вместо матраса - сено. Как накошу травы, а там и клевер, и ромашка, и иван-чай, - так новую порцию к матрасу добавляю. Аромат - на весь дом! Не поверите - спится, как в детстве, проблемы и недуги забываются, становишься не только здоровее - безмерное ощущение счастья испытываешь все лето! А на зиму я подушечки с сеном делаю и увожу в город. И сон на них крепче, и нервы не сдают, да и голова наутро свежая.

Татьяна и Игорь, г. Северодвинск

Я от болезни излечился сам...

Чтоб от табака сбежать наверняка

Вы наконец-то решили отказаться от табака. Возьмите килограмм пчелиного меда. Утром, прежде чем закурить первую сигарету, съешьте его полную столовую ложку. Через 10 минут выпейте стакан горячего молока. За полчаса до обеда и ужина повторите то же самое. В остальное время, как только захочется курить, съешьте по одному сушеному или свежему абрикосу, сливе - они убивают желание курить.

"Айболит. Медицина.
Здоровье. Жизнь"



Помолилась - курить отучилась

Я курила 30 лет. Все началось с шуток, потом втянулась, а бросить не хватало силы воли.

Так вот. Недавно мне посчастливилось быть неделю в монастыре. Я много молилась, прикладывалась к святыням и просила Иисуса Христа, Царицу Небесную и всех святых, особенно Николая Чудотворца, чтобы они помогли мне избавиться от этой плохой привычки.

И слава Богу, я избавилась. И вы, когда приходят мысли, просите Ангела Хранителя и Вашего Святого (имя которого носите) отогнать их прочь, навеки. Я уверена, у кого есть нужда - запои или другое, - просите, и Бог даст.

А. С. Смирнова,
Вологодская обл.

ДОКТОР

санной Вами ситуации. Но... если б это случилось день-другой назад. А то ведь прошел год. Едва ли боли и шум связаны с тем обстоятельством. Вашему сыну надо обследоваться у невропатолога. И пугаться этого нечего. Ни о каком долблении сейчас речь не идет - необходимо установить точный диагноз. Возможно, окажется вегетососудистая дистония, а она успешно лечится.

Недавно обследовалась, и у меня обнаружили камни в желчных протоках. Операцию делать

ягод коричневого шиповника на стакан кипятка. Настоять 20 часов в термосе, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день.

Моему внуку год и 4 месяца. У него очень сильно понижен гемоглобин. Какие травы могут его поднять?

Валентина Михайловна К.

Травами, Валентина Михайловна, вылечить анемию, конечно, можно. Другое дело, что

- как приправы

не хочу. Может, есть другой, более легкий способ избавления от камней?

Нина Георгиевна

Консервативные способы лечения желчнокаменной болезни есть. Но сначала хотелось бы напомнить важнейшую особенность этого заболевания. Как бы ни трудились по удалению из организма камней (будь то ультразвуковое дробление, народные методы), они будут образовываться вновь. Поскольку основная причина их появления - нарушение обмена веществ в результате неправильного питания. Так что поменьше жирного. Диета здесь будет играть чуть ли не решающую роль. А что касается выводящего камней средства... Попробуйте настой ягод можжевельника. 10 г сухого измельченного сырья на стакан кипятка. Настаивайте до охлаждения, процедите. И пейте по ст. л. 3-4 раза в день после еды. Или того проще. 20 г сухих измельченных

не скоро происходит при этом повышение уровня гемоглобина. К тому же необходимо знать причину анемического состояния: то ли дефицит железа, то ли витамина B12...

Ответить тут может анализ крови ребенка. В зависимости от этого и лечение. Причем справиться с анемией современными лекарственными препаратами можно буквально за неделю.

И.А. Крылов, клинический ординатор РГМУ, г. Москва



Укрепляйте зубы, щеки, губы

По утрам во время умывания нужно набрать полный рот холодной кипяченой воды, подержать ее во рту три минуты, а затем медленно, в три приема, сглотнуть. Считается, что это укрепляет зубы и способствует выделению слюны.

После еды необходимо обязательно полоскать рот. Если такой возможности нет, можно симитировать процесс полоскания, надув щеки и плотно закрыв рот. Нужно крепко стиснуть зубы и сделать несколько энергичных движений языком, после чего во рту наберется много слюны. Ее нужно сглотнуть в три приема. Эти упражнения к тому же отлично укрепляют мышцы губ и щек.

"Помоги себе сам. Энциклопедия здоровья"

Стоматита как не бывало!

Ко мне как-то стоматит прицепился. Целый день его лечила облепихой и водкой. Все без толку. Тогда я взяла активированный уголь, размяла его ложкой и присыпала десны. Утром посмотрела, а десенки - чистые.

С.Г., Карелия



Не страшны мне боли в спине

Эти упражнения помогут тем, кто много времени проводит у компьютера, страдает болями в спине и с трудом просыпается

- Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Левую руку поднимите вверх и сделайте несколько наклонов вправо. Затем смените руку и наклоняйтесь влево.

- Ноги врозь. Наклоняйтесь вперед, касаясь руками мыска правой ноги. Руки и туловище расслаблены. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение еще раз, касаясь мыска левой ноги.



"Отдохни!"

Делаю луковые капли с тмином

Николай Ильич Божко из Череповца спрашивал, как луковые капли готовить. Я так делаю. У 2-3-х крупных луковиц вырезаю середину, насыпаю внутрь по чайной ложке тмина (хотя можно и без него), накрываю сверху хлебом и ставлю в духовку на малый огонь.

Потом выжимаю сок, закапываю в уши по 5 капель 2 раза в день и ватой закрываю.

Эти капли хорошо помогают при тугоухости и шуме в ушах.

А.И. Соколова, г. Суоярви, Карелия

расширяются. Делать не менее 96 вдохов. Начинать надо с 8, далее 16 или 32 вдоха подряд. Я делал столько в каждом упражнении, но здоровые люди могут делать до двух тысяч.

Практически сразу после выполнения упражнений вы почувствуете, что легкие у вас могут вместить больше воздуха. Вы можете глубже вздохнуть. Появится чувство, которое завет желание закурить. Вы это обязательно почувствуете, тем более что объем ваших легких после всего нескольких упражнений увеличится почти на 40 %.

Ю. Горинштейн, Израиль, "Исцеление"



Я от болезни излечился сам...

дней перестал курить. И не тянет.

Предлагаемые ниже упражнения я начал делать за четыре месяца до операции на сердце, продолжил на второй день после операции, продолжаю делать сейчас и буду делать дальше.

Упражнения от курения

Упражнения можно делать сидя на стуле или лежа в кровати.

Делать осторожно, не спешить (особенно больным людям).

Главное внимание следует уделить вдоху. Он должен быть резкий, шумный. На выдохе не обращайте внимание, воздух сам выйдет. Эта система дыхания по-

поворотом головы - вдох носом.

2 упражнение.

Покачивайте головой вперед-назад. И одновременно с каждым покачиванием - вдох носом.

3 упражнение.

Наклоны туловища вперед. Наклон - вдох носом.

Вдох должен быть короткий, шумный, такой, что крылья носа соединяются в момент вдоха, а не

Если человек хочет бросить курить, он обязательно бросит. Это не так уж и трудно. Я курил больше 25-ти лет и, когда приперло, бросил за два дня. В принципе, я считаю, что каждый человек сам должен найти приемлемый для себя способ освободиться от курения, но все же хочу поделиться, как мне удалось. Потому что есть десятки, если не сотни тысяч людей с больным сердцем, для которых курение и радость, и мука.

То, что я бросил курить в результате выполнения предлагаемых упражнений, было, скорей всего, для меня неожиданно, а не закономерно.

А решил я заниматься дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, и в результате выполнения простейших упражнений в течение двух

Операция противо- показана

Кто знает рецепт лечения диффузно-токсического зоба и паховой грыжи, когда операция противопоказана? Поделитесь, пожалуйста.

В.Н. Григорьева,
171360, Тверская
обл., г. Старица,
ул. Ленина, д. 34

А у меня зоб пропал!

Я уж, было, совсем смирилась с зобом. Какое может быть лечение, если всю жизнь на севере прожила? Ни витаминов в достатке, ни... Да север и есть север! А полгода назад соседка-дачница средство подсказала. Я по ее рецепту смолотла на кофемолке по 200 г грецких орехов и гречневой крупы, смешала с 200 г меда. Эту кашу съела в течение суток. Через три дня приготовила смесь снова, но ела ее уже 9 дней. А еще через три дня снова повторила девятидневный курс. Полгода с тех пор прошло. Думаете, до сих пор с зобом живу? Ошибаетесь! Надо теперь только повторить весь курс, чтобы закрепить результат.

Наталья Почкарева,
г. Новодвинск

Поможем советом



На месяц смотрите...

На молодом месяце, как только его увидели, не переступайте ни шагу и глаза от месяца не отрывайте - водите вокруг грыжи безымянным пальцем по часовой стрелке и приговаривайте: "Пальцу нет имени, грыже нет места". Начали делать - обязательно надо укараулить, не пропустить еще 2 месяца. То есть 3 месяца подряд. Упустил - снова начинай, а потом можно и пропустить, но 3 месяца подряд.

В.Д. Бакисова,
Краснодарский край

Чтоб исчез лишний вес...

Я никак не могу похудеть. Сброшу вес и снова набираю. Может, даст кто совет, как похудеть без вреда для организма? Только чтобы способ был эффективный и проверенный.

Олеся Тарасенко,
665210, Иркутская обл., г. Тулун-2,
ул. Путейская, д. 33

Взялась за дело - и похудела!

После тяжелой болезни взглянула на себя в зеркало - и заплакала. Вроде исхудать должна была, а вышло наоборот - то ли от



больничных препаратов, то ли еще от чего. Ни одно платье не налезает, до ванны дойти - целая проблема, а чтобы на улицу выбраться - нужно мужа с работы ждать. Угнетало это до невозможности, и решила я любой ценой фигуру поправить.

Начала с завтраков: замачивала 2 столовые ложки овсяных хлопьев, натирала среднюю морковь с небольшим яблоком, добавляла два ядра грецких орехов с ложкой меда и все это смешивала. На обед и ужин ела овощи и каши, мясо - очень редко, и только птичье. Во второй половине дня - обязательная зарядка (выбрала

для себя подходящий комплекс), а перед сном - обливание холодной водой. Примерно через год я вернулась к своему весу, но следить за собой не бросила.

Конечно, с похудением в молодом возрасте связаны свои неприятности - кожа начинает обвисать. Но и тут есть хорошие средства: ежедневно я делаю щеточкой легкий массаж шеи, еще обмакиваю бинт в смесь розмарина со сливками (3 капли на полстакана) и на 10 минут прикладываю компресс.

Самое сложное - следить за грудью. Заваренные в кипятке розовые лепестки я ставлю в морозилку и после душа обтираю грудь кубиками льда. Очень хорошо помогает специальное упражнение: сажусь на пол, развожу руки в стороны, сдвигая лопатки и досчитываю до двадцати. В день так делаю раз 10-15. И, знаете, до сих пор не могу пожаловаться на холодность мужа!

**Нина Петровна
Малякина,**
Саратовская обл.,
г. Хвалынский

Сваха уж не встает...

У моей свахи 3 года назад отняли грудь - рак. А в августе прошлого года началось ухудшение: метастазы в печени, жалуются на поясницу. В октябре ей делали химию. Теперь вот снова отравляют. Уж не встает... Слышали, что мухомор помогает. Кто может выслать его? А может, есть что посылнее? Помогите нам, пожалуйста! Все оплачу.

В.А. Сарычева,
416150, Астраханская обл.,
с. Красный Яр,
ул. К. Маркса, д. 49, кв. 5

Свободу пищеводу!

льга (Волгоградская обл.), пишу, прочитав Ваше письмо "Врачи вынесли страшный приговор". У моего друга был

Из письма вылечившегося человека...

аналогичный случай. Полная непроходимость пищевода - трубка в желудок для питания. Тогда на учете было трое таких больных. Всем дали I группу инвалидности и 3 недели, чтобы "прибраться". Двое умерли за это время, а он нашел рецепт.

Вот он: взбить 30 г водки и 30 г нерафинированного подсолнечного масла. Эмульсию пить 3 раза в день, не заедая и не запивая, за 30-40 минут до еды по такой схеме: 10 дней - пить, 5 - перерыв, 10 - пить, 5 - перерыв, 10 дней - пить. 2 недели отдыхать и повторить все сначала. Лечение длится 6-7 месяцев.

Через месяц-полтора начнут выходить камни и плесень. Это чистка печени. Стул нормализовался - значит, печень очистилась. Смесь готовьте перед употреблением.

Сейчас у моего товарища полностью сняли инвалидность. Врачи диву дались! Восстановилась проходимость пищевода, вес нормальный. Сам он чувствует себя так, будто бы и не было ничего.

А.Д. Вахтин,
Хакасия

Смесью лечусь - и не сдаюсь

В 59 лет у меня обнаружили рак. Удалили яичники и матку. До и после операции я прошла курс химиотерапии. И тут мне на глаза попался 8 номер журнала "Охрана труда и социальное страхование" за 1990 год. Так я впервые из статьи "Охаянный пророк дал людям лекарство от 100 недугов" узнала о лечении рака грецкими орехами, настоянными на керосине (тодикампе). Поверила я в это средство сразу и ле-

чилась им 2 года. Чувствовала себя прекрасно. Вдобавок у меня исчез геморрой, рассосались застарелые шишки от уколов. Я не болела ни гриппом, ни простудой. Но, думаю, этого было недостаточно для полного выздоровления.

И вот через 7 лет - снова операция. Теперь удалили грудь. Опять облучение, прием тамоксифена. За это время я познакомилась с методом Н. Шевченко - лечением смесью водки с маслом. И с февраля по сентябрь 1999 года я пила смесь 3 раза в день: 30 г водки плюс 30 г масла. А потом перешла на одноразовый прием и пью смесь до сих пор. Недавно я прошла основательное обследование - все хорошо.

Вот и думаю: если эту смесь можно пить хоть всю жизнь - так можно спокойно жить дальше! Вот ведь что выходит.

С.С. Зенкова,
г. Бишкек

всем белым светом

Лет 5 назад прихватило у меня желчный пузырь. От боли спасения не было. Оказалось - камни. Так ведь наша я на них управу! А помогли корни барбариса, шиповника да мое терпение.

Совет мой: голод и настой

10 дней по утрам делала я клизмы: на литр воды ст. л. соли. На завтрак кашу овсяную или перловую на воде ела.

А в течение дня пила отвар корней барбариса и шиповника. Ст. л. смеси литром воды заливала, 15 минут кипятила и остужала. Корни не выбрасывала, а заваривала еще раз. Минут через 30 обязательно гимнастикой занималась, чтобы камешки растворялись быстрее. Потом 12 дней клизмы уже не делала, но пищу только постную ела.

А отвары из плодов шиповника да боярышника продолжала готовить. Иногда и рябинки добавляла. Получалось что-то вроде компота. Так я и сердечко подкрепила, и нервную систему в порядок привела, да и процесс воспалительный сняла. Повторяла лечение несколько раз. Через 6-8 месяцев камни и вышли.

Л.М. Орлова,
Алания, г. Беслан

Петрушка - моя подружка

Очень жалко мне людей, которые от камней в желчном пузыре мучаются. А мне вот отвар семян петрушки помогает. Растолку се-

мена, ч. л. пол-литром воды залью и кипячу 15 минут. Утром натошак пью по стакану и на ночь. Каждый раз отвар готовлю свежий. Камни постепенно и растворятся. Только нужно терпение.

Л.М. Орлова,
Алания, г. Беслан



Уксус яблочный!

Ох и донимала меня изжога! А избавилась от нее просто. Вот уже 3-й год пью 3 раза в день яблочный уксус: ст. л. на стакан кипяченой воды. Иногда ч. л. меда добавляю. Заметила, что и колени меньше болеть стали, а то еле ноги поднимала.

Л.Э. Борозенцева,
Ростовская обл.

Как от камней избавиться?

Хочу задать вопрос: как избавиться от камней в желчном пузыре? Может, есть люди, излечившиеся от этого недуга народными средствами? У меня камень 13 мм, врачи советуют операцию, но я надеюсь, что есть и другие способы.

Н.А. Бирюкова,
670000, г. Улан-Удэ, ул. Путьевская, д. 4, кв. 32



Лей спорыш - хвори сломишь!

Тетя Даша жаловалась на боли в правом боку. С УЗИ пришла заплаканная - операцию, говорит, надо делать. А давление-то - 200, да и возраст - под 70. Я сразу же позвонила травнице, Тамаре Александровне, попросила помочь. Она и сказала: лучше всего дробит камни в желчном пузыре корень подсолнечника. Ст. л. сухого корня надо залить стаканом кипятка и пить в течение дня. Неделию пить

- столько же отдыхать. И так полгода. А еще съедать по половине протертой черной редьки в день, в салате.

Если вдруг не найдете корень подсолнечника, можно заварить вереск, спорыш или корень лопуха таким же способом - камни в мочевом пузыре дробит не хуже.

Тетя Даша тут же корень подсолнечника купила, а редька у нее на даче растет. И еще она мускатный орех в еду добавляла или откусывала помаленьку. Через полгода УЗИ показало, что камни уменьшились, на операцию не пойдет.

В.Н. Карпова,
г. Чебоксары

Как от изжоги "сделать ноги"?

Мне 63 года. Болячек много: язва двенадцатиперстной кишки, желчекаменная болезнь, холецистит, гастрит. И уже около месяца по нескольку раз в день меня мучает изжога. Пила викаир, алмагель, маалокс - не помогают. Прошу вас, если есть другие средства, напишите.

В.В. Попова,
183052, г. Мурманск,
пр. Кольский, д. 149, кв. 59

Из письма вылечившегося человека...

Сколько долго больная пила настойку, сестричка не помнит - давно это было. А в больнице та больше не появилась. Но вот однажды встретила она на улице женщину. И лишь по голосу узнала бывшую пациентку: улыбается, пополнила, похорошела. А была-то: худющая, взгляд потухший, кожа да кости! Повела воскресшая из мертвых, что выпила шесть поллитров настойки.

Муж у меня как узнал про это - на второй же день принес из леса корешок скрипуна. "Все, - говорит, - с людьми случается - пусть растет". И как в воду глядел. Разросся скрипун вдоль забора. А вскоре и пригодился. Позвонила знакомая, Любаша, по голосу слышу - плачет. Оказалось, пале ее врачи недели две

еще пожить отвели - рак. В тот же день мы с Любой настойку и приготовили.

Через 10 дней уехала Люба к отцу. Отдала я ей с собой все выкопанные корни очитка. Сколько бутылок настойки выпил ее отец - не знаю. Как-то не было разговора. Да и семья Любина вскоре из нашего поселка в Москву переехала.

А спустя несколько месяцев пришло от Любани известие: "Папа ко мне с Украины приехал! Без сопровождения - один! Уж как он тебе благодарен за травку-то!" С тех пор уже лет 10 прошло. Папа к дочке еще не раз приезжал.

А рецепт чудо-травки такой. В пол-литра водки насыпать кор-

ней скрипуна столько, чтобы жидкость поднялась до самой пробки. Плотно закрыть и поставить в темное место (например, в шкаф). Настаивать дней 10-12, да раза 2-3 за это время встряхнуть. А пить по десертной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Кончается одна бутылка, надо "заквашивать" вторую, третью. И пить без перерыва - до излечения.

Очиток мы, правда, больше у себя не сажали. Поэтому, не обессудьте, выслать его не могу.

Т.И. Титова,
Пермская
обл.



Очиток пурпурный

Как-то знакомая медсестра рассказала мне историю.

Обнаружили у женщины рак легких. И то ли мест в больнице не было, то ли уж поздно спохватились, - только отправили бедолагу домой. Диагноз, правда, сказали.

И нашелся добрый человек, присоветовал ей пить настойку очитка пурпурного. У нас его еще скрипун-травой зовут.

ИЩЕЛИ МЕНЯ, ЖИВНИЦА!



Потеряли мы с сыном покой

Сыну нашему 22 года, а насквозь больной. Кроме жидкой манной каши не ест ничего - у него хронический гастродуоденит. Да и печень шалит.

Нос постоянно заложен, в горле будто ком перекатывается. Вот и "хрюкает" - сам не рад, и нам покоя нет. И сердечко сдает, уж и дистонию признают. Чем его лечить - не знаем. Посоветуйте, люди добрые!

Н. П. Ярусова,
Красноярский край, пос. Курагино,
ул. Курнатовского, д. 65

От лекарств никакого толка

У моей дочери (6 месяцев) золотистый стафилококк, уже несколько месяцев болеет. Перепробовали различные лекарства, а толку никакого. Может, есть народное средство?

Т.А. Недбай,
186200, Карелия,
г. Кондопога,
ул. Пролетарская,
д. 4а, кв. 21

Дочь спит с открытыми глазами

Люди добрые! Вышлите для лечения дочери от испуга травку богородицкую. Дочь спит почти с открытыми глазами.

Л.П. Носкова,
183017, г. Мурманск,
ул. Сафонова, д. 10, кв. 12



Мало в крови тромбоцитов

У моего шестилетнего внука уже второй год эпилепсия. С лекарствами приступов нет, но у него мало тромбоцитов в крови. Врачи объяснить причину не могут. Что нам делать? Буду благодарна за совет.

В.Я. Бирюкова,
461010, Оренбургская обл., г. Бузулук,
ул. Школьная, д. 5 А

Кто вышлет черных тараканов?

Л.А. Басова из г. Нижний Новгород писала, что эпилепсию можно вылечить черными тараканами. А у меня болен муж, он очень хороший человек, а главное - вся жизнь впереди (ему 27 лет). Может, кто вышлет нам этих тараканов или посоветует что-то другое? Мы все оплатим.

М.В. Манякина,
662600, Красноярский край, г. Минусинск,
ул. Штабная, д. 31, кв. 2

Уж 9 лет племянник болеет

Кто справился с болезнью Бехтерева и амилоидозом почек, откликнитесь! Племяннику моему 27 лет, а 9 из них болеет, уже I группу инвалидности дали. Похудел весь, жалко парня-то!

А. С. Колчина,
187413, Ленинградская обл.,
Болховский р-н, п/о Кисельня

Чем опухоль извести?

Кто знает рецепт лечения доброкачественной опухоли головного мозга? Помогите, пожалуйста!

Зоя Васильевна Родина,
188836, Ленинградская обл.,
Выборгский р-н, п/о Красносельское, д. 5, кв. 31

Пропадает человек!

Люди добрые, помогите! Вышлите, у кого есть возможность, корень копытня европейского и любисток для лечения алкоголизма у брата. Пропадает человек! Вышлите хотя бы на один курс лечения. Все затраты обязательно оплачу. Буду Бога за вас молить, кто откликнется!

Людмила Александровна Васильева,
141206, Московская обл., г. Пушкино,
ул. Первомайская, д. 12, кв. 150

Очень нужны семена льна

Мой сыночек болен сахарным диабетом I типа. А ведь и 4-х лет нет! Инсулин колем 5 раз в день. Очень прошу, помогите в нашей беде! Посоветуйте, чем вылечить сына. А еще читала я про семена льна. Подскажите, пожалуйста, где их найти.

Татьяна Михайловна Воронова,
674310, Читинская обл., Приаргунский р-н,
п. Приаргунск, ул. Луговая, д. 3, кв. 6

Надеюсь на милость подскую!

Сыночку моему 4 месяца, а 3 из них мы в больнице провели. У него дистония, внутричерепное давление, ДЦП. Малыш все время плачет, ножки и ручки, бывает, не разогнуть. На спине почти не лежит, запрокидывает головку и выгибается. Часто срыгивает.

Люди, милые, помогите моей крохе. Может, есть какие народные средства, а то ведь только на таблетках, капельницах да уколах и держимся!

Наталья Сысолятина,
624804, Свердловская обл.,
г. Сухой Лог,
ул. 60 лет СССР, д. 5, кв. 62

У мужа водянка головного мозга

Лет десять назад муж получил травму головы. Его стали донимать головные боли, головокружения, начали болеть руки, понизился слух. Много раз лечился в больницах, но не помогло. Сначала признавали шейный остеохондроз, а потом уже - водянку головного мозга. Сейчас у него адские головные боли, почти не слышит... Может, нам кто-нибудь даст ценный совет или травками какими поможет? Так жалко на него смотреть!

Антонина Ивановна Колесникова,
658582, Алтайский край,
Тюменцевский р-н, п. Королевка

А сыну жить да жить!

У меня сын уже 14 лет болен сахарным диабетом - инсулинозависимость. Вот и ищу из номера в номер лечение этой болезни. Промелькнула информация о золотом усе. Но где его достать? Я ничего об этом растении не знаю. А вылечить сына ой как хочется! Вот и прошу - отзовитесь, знающие люди! Ведь сыночку всего 20 лет, и ему жить да жить! Адрес в редакции.

О.И. Жилина,
Архангельская обл.

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№ 018419 от 13.01.99 г.

Издатель
ООО "Газета «Живница»"
г. Архангельск, ул. Советская, д. 10

Отпечатана в типографии г. Северодвинска,
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Тираж 403 экз. - 137.191 экз.
Уч. изд. 100 экз.
Заказ № 27807
Цена в розницу свободная

Время
подписания
в печать:
17.00

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-15-18
факс - (8184) 55-16-03
Редактор, корректура
(8184) 55-03-63
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-63
Отдел дизайна - (81842) 3-73-20

Директор
Борисовна Т.И.
Крылова И.В.
Иванова Т.Ю.
Соловьева О.Ю., Митина В.А.
Общественный редактор
Буторина Е.Г.
Учредитель
Королевский С.С.
Печатник
Резникова М.И.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

№ 10 (39)

22 МАЯ 2001 г.

ЖИВНИЦА

Газета основана Г. Барболавым 13 января 1999 года

www.aibolit.arh.ru

Я Т БОЛЕЗНИ С ДАМ
ИЗЛЕЧИЛСЯ
ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ



Спасибо за помощь и доброту!

Сердечно благодарю всех, кто откликнулся на мою просьбу. Это Г.М. Иванищева из Вологодской области, В.Б. Егорова из Архангельской области, Н.И. Кошкарёва из Пермской области, В.В. Милкова и Т.Д. Донцова из Марий Эл,

Е.Е. Дарьин из Новочебоксарска, Г.Е. Отрищенко и Л.И. Сидунова из Мурманска и многие другие. Даже не ожидала столько писем! Спасибо, дорогие друзья, за помощь и доброту!

Г.Ф. Смирнова, г. Няндомы

Нужны отдых и свежий воздух

Мы живем в экологически неблагоприятном районе, часто болеем. Хочется хоть иногда подышать свежим воздухом. Может, удастся среди читателей найти друзей в деревне - лет 40-55, ведущих здоровый образ жизни? Мы были бы рады погостить у вас летом. Конечно, все расходы оплатим. Пишите, очень ждем.

Нина Ивановна,
187026, Ленинградская обл., Тосненский р-н,
г. Никольское, ул. Лесная, д. 10, кв. 38

Срочно нужен борец!

У нас горе: у отца IV стадия рака легких. Мы хотим его вылечить, и нам срочно нужна трава борец. Если есть у кого, просим побыстрее выслать. Заранее благодарны.

Т.В. Буракевич,
г. Всеволодск,
ул. Плотника, д. 5, кв. 167



Акация белая - решение смелое!

У нас за деревней белая акация цвела. Я и говорю брату своему, Володе: «Суши цветочки-то». «Да неужто кому это надо?» - удивляется он. А я ему письмо показываю, где женщина пишет, что цветочки акации ей хорошо помогают давление снимать. Столовую ложку сушеных цветов она кипятит в пол-литре воды 2 минуты. И пьет по полстакана несколько раз в день.

Нынче брат засушил много белой акации. За цветочками к нему обращайтесь: 393720, Тамбовская обл., Мичуринский р-н, п/о Терновое, ул. Поповка, д. 24, Владимиру Викторовичу Петренко.

Г.В. Кулешова,
Тамбовская обл.,
г. Мичуринск

Гибнет

единственный сын!

Прочитала совет травника из Тамбова Евгения Чернова о лечении алкоголизма с помощью маральего корня и травы левзеи сафлоровидной. Помогите приобрести их. Рассчитываю на добрых людей. Гибнет мой единственный сын, моя радость, моя надежда!

В.А. Мятникова,
629810, г. Ноябрьск,
ул. Изыскателей,
д. 30, кв. 5

Я ОТ БОЛЕЗНИ

Лет 20 назад учились мы в институте, жили в общежитии, и одну девушку изводили носовые кровотечения. Так бы она и мучилась, если бы не комендантша. Подсказала простое средство. Она наполовину заполняла сахаром стакан

И сахар

и до краев заливала водой. Не размешивала! А утром выпивала натощак. С вечера готовила новую порцию. Сахар, что оставался в стакане, мы добавляли в чай, компот. Провела девушка где-то 7-10 «сахарных сеансов», и все прошло. Еще 3 года мы прожили вместе, и ни разу кровотечений у нее больше не случилось.

Анна Николаевна,
г. Ярославль

полезен!

Начали мы с десяти раз, потом и по 20, и по 30 раз делали. Так мышцы живота и мочевой пузырь укреплялись.

Если у Вашей дочки, уважаемая Л.Н., нет аллергии, можно попить стрептоцид - по 2 таблетки 3 раза в день за полчаса до еды. А еще обязательно молитесь. Начинайте все процедуры с молитвы «Отче наш», просите Бога о помощи: «Господи, благослови меня на лечение и помощи». Да настраивайте себя: «Я могу, у меня все получится, все будет хорошо!» Можно и заговор попробовать: «На синем море, на белом камне сидят три сестры: Дарья, Марья и Бел-Белила, воспаление на мочевом пузыре рабы Божьей (имя назвать) заговорила, все на место становила, норму закрепила. Аминь! Аминь! Аминь!»

Желаю Вам здоровья!

Любовь Трофимовна
Попова,
г. Новокузнецк

В молодости заболела у меня нога. В больнице посмотрели и сказали: «Мокнувшая экзема». Лечили год. Каких только мазей не выписывали - не проходили болячки, и все!

Как-то не выдержала зуда и



Разрешилась проблема - отступила экзема

снова пошла в поликлинику. Стою к кожному, рядом - старая женщина. Спрашивает у меня: «А ты, милая, зачем к этому доктору?» Показываю ей ногу, а там - кровавая масса: пузырьки лопаются, и из них сочится кровь, сукровица. Бабуля и спрашивает: «Можешь достать березовой золы?» А мой дядя как раз возле поликлиники в своем доме жил. Я пошла к нему, набрала золы и просеяла, как мне бабушка велела. По ее совету и лечилась. Мокрую золу завернула в тряпочку и приложила к больному месту на 5 минут - это в первый раз. А потом каждый день на-

кладку на 5 минут дольше надо было держать.

А я на второй день пришла домой поздно, наложил повязку, прилегла на кровать да и уснула.

Утром развязала ногу, а там сплошное мясо - все нарывчики вытянуло. Ох и перепугалась! И как назло, никакой мази под рукой нет, только миндальное молочко для протирания лица. Смочила им салфетку, наложила на рану и забинтовала. А вскоре и забыла, что у меня экзема была.

Так что не один раз за последующие 40 лет вспомнила хорошим словом эту старушку.

Г.Д. Паньшина,
Вологодская обл.,
п. Молочное

Я от болезни излечился сам

Мужскую силу вернул носилу

Свадьбу я сыграл в 1978 году, сразу после техникума, а в декабре призвали в армию. Толком и пожить не успел с молодой женой. Служить попал в Афганистан. А незадолго до увольнения получил ранение в бедро... Так что с инвалидностью второй группы приехал домой, в Белоруссию. С женой сразу же в постель, но произошла осечка. Сначала думали, всё обрывается, вот только ничего не наладилось.

Недолго жена держалась. Изменять стала чаще и чаще, а потом в лицо импотентом назвала. Опомился уже на железнодорожном вокзале. В кармане пиджака паспорт, военный билет и около 20-ти рублей. Стрельнул у мужика сигарету, а когда прикуривал, в ворот вывалилась

подвеска - та пуля. Слово за слово, рассказал свою историю. Познакомились, поговорили. Так и оказался я на Дальнем Востоке. В кадрах взяли без трудовой книжки - на пасеку, помогать пчеловодам.

Старшим был у нас Андрей, профессиональный пчеловод. Вынул он для меня 8 рамок гнездовых с пергой. «Пей, - говорит, - по ст. л. два раза в день с теплой водичкой. И китайского лимонника настойку на кипятке по стакану утром и вечером». Прошло около года. Казалось, что лечение всё-таки не впрок, так и придётся холостяком до конца жизни прозябать.

Не было бы счастья, да несчастье помогло. Как-то прицеп с ульями к трактору подцепляли, а у напарника сцепка из рук выскочила. Сколько там весу было - до сих пор не знаю. Один я хотел его удержать, да и по-

В постели не скучаю

пал в больницу с паховой грыжей. Пока лежал, передалки кто-то носил - малиновое варенье, сметану, пироги. Ясно, что женщина. Когда в комнату вернулся, чуть не упал: чистота, всё постирано и заштопано, а на столе цветы в вазе.

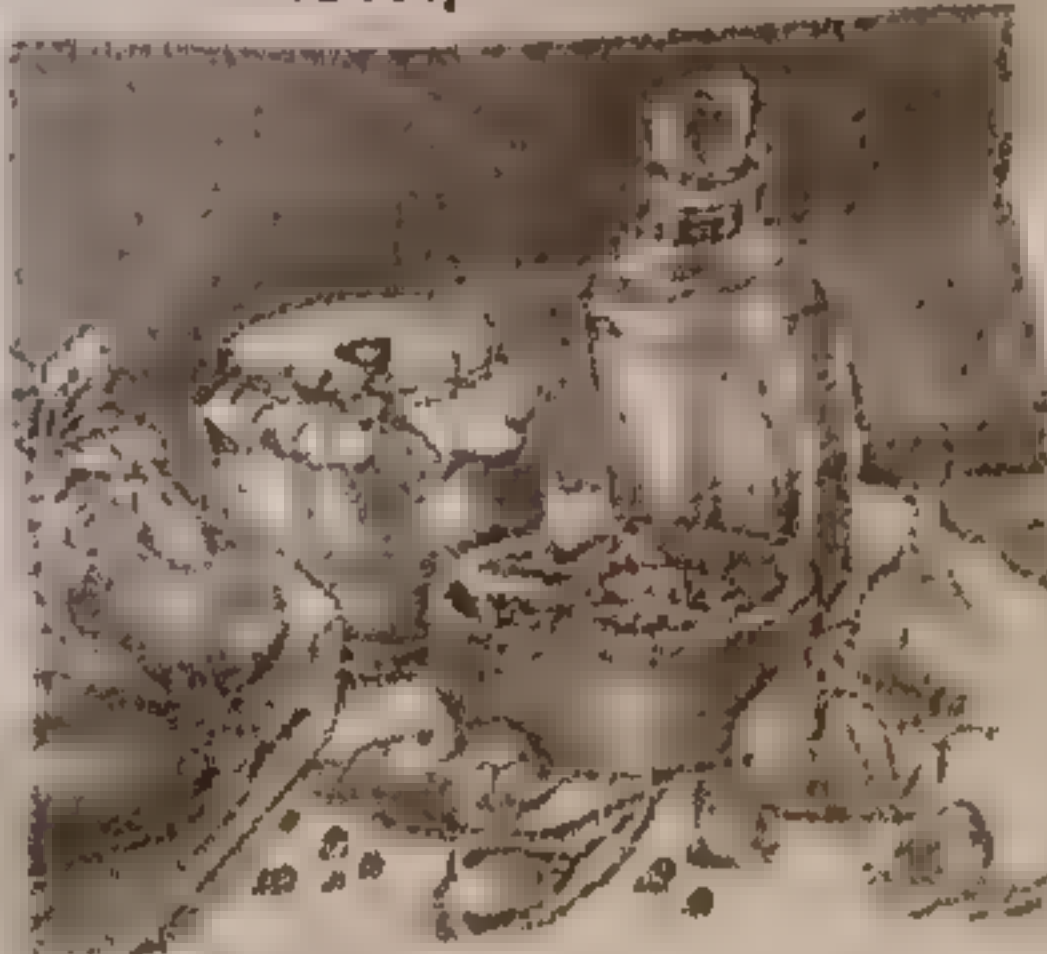
В тот же вечер в гостях у Андрея меня с Любой познакомили. Спать легли вместе. За четыре года я впер-

вые под облаками побывал. Так с тех пор и живём: я и моя Любовь. Сын родился. А мёд с пергой и лимонник принимаю постоянно.

Записала Любовь
Калюжная,
Ярославская обл.,
г. Тутаев

С фиалкой в постели жарко

Нять лет назад развёлся с женой. Неприятным вышло расставание: когда уходил, много нового о себе узнал. В том числе и о неспособности удовлетворить женщину. С тех пор каждая постель заканчивалась провалом, а по-



ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

Оставляет сборы она сама, не пользуется ни специальной литературой, ни советами фитотерапевтов. Да и где они, эти специалисты, в заснеженном оренбургском селе? Но интуиция ей подсказывает, что тонирующие травы (золотой корень, шалфей) нельзя заваривать в одном сборе с успокаивающими (валерианой, пустырником, мятой), а послабляющие - с закрепляющими стул. Сама она пьет круглый год боярышник (плоды, листья) с шиповником от давления, а к ним добавляет то калину, то мяту, то чабрец, то душицу.

А разговорились мы о лопухе. О его лечебных свойствах она узнала случайно, рецепт был несложный, и она запомнила его накрепко.

Как уж распорядилась судьба, что вскоре он понадобился ее родственникам. Поехала весной в гости в Уфу, что-то долго

писем от брата двоюродного не было, затревожилась. И как в воду глядела - приехала, а он в больнице лежит. Смотрит и не узнает

Пил от греха отвар лопуха

Когда я бываю по своим делам в селе Ивановке, непременно захожу к травнице Зурге Ахтямовне Юлтыевой.

В траволечение она верит свято. Как бывший фельдшер, традиционную медицину считает скорее «неотложной помощью», а вот травы, по ее мнению, дают долговременный лечебный эффект, излечивают самые тяжелые хронические недуги.

брата. Лежит, отвернувшись к стене, ссохшийся, маленький, когда-то большие, работающие, руки беспомощно висят. Рядом - измученная жена. Поговорила с врачом - оказалось, у него цирроз печени. Отозвала она сноху в больничный коридор и велела накопать молодых корешков лопуха. Дело было в мае. Та быстро в машину - и на дачу. Привезла целую трехлитровую банку. Разложили корешки на газете, посушили, очистили от земли (мыть ни в коем случае нельзя). Нарезали кусочками и залили ст. л. пол-

литром кипятка. Дали остыть, постоять в темном месте, чтобы настой приобрел зеленоватый цвет

(как тархун). И стал больной пить его по полстакана перед едой. Каждый раз свежий. Только при этом нельзя принимать никаких других лекарств. И соблюдать строжайшую диету - ни яиц, ни масла, ни сметаны, ни копченос-

тей, ничего жареного, только каши да овощи. А уж если мяса захочется сильно, то можно немного говяжьего фарша, приготовленного на пару.

Забрали больного домой, стали лечить лопухом. А через год поехала Зурга Ахтямовна снова в Уфу. Нашла брата на даче с лопатой в руках. От души поблагодарил он свою спасительницу. А на террасе, закрытой от солнца, сушилась очередная порция молодых корешков лопуха.

Г. Петрова,
Оренбургская обл.

Мел помочь сумел

Когда у ребенка появилось на ноге красное пятнышко, Лена, знакомая моя, не взволновалась. Но на другой день дочка пожаловалась на озноб, головную боль, а красное пятно разрослось и слегка вздулось. Смерила мать температуру и ахнула - 39 градусов! Сразу вызвала доктора. Оказалось: рожа!

Целый месяц Лена бегала с дочкой по врачам. Озноб, головные боли и температура отступили. Но пятно на ноге оставалось.

И тут, на счастье, из деревни приехала мать подруги, она-то и научила Лену:

- Возьми поровну мела и сухих листьев шалфея, перетри их в порошок и перемешай. Потом эту смесь насыпь на хлопчатобумажную тряпочку и привяжи к пятну.

Меняй повязку с порошком 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы на ногу не попадали солнечные лучи. Вот и все лечение - и простое, и помогает очень хорошо.

Через несколько дней пятно исчезло.

В. Александров,
Вологодская обл.

Я от болезни излечился сам

- В облаках летаю

том и вовсе перестало хотеться.

Психологи помочь не смогли, а колдунам липовым деньги дарить не хотелось. Решил я тогда перейти к народным методам, хотя и понимал, что дело здесь не в физиологии. Знающий человек подсказал рецепт с ночной фиалкой (любкой двулистной). Выкопанные сразу после цветения молодые клубни на 4-5 минут опускал в кипящую воду, высушивал на открытом воздухе, а затем в сушилке при 50 градусах. 2 г порошка сухих измельченных клубней заливал стаканом кипятка и взбалтывал минут 10-15. Смесь хранил в холодильнике, а принимал по ч. л. 2-3 раза в день.

Не поверите, через пару месяцев снова начал о женитбе подумывать! Выходит, не только в комплексе неполноценности было дело.

Николай Д.,
Ставропольский край

Пью болиголов - и к любви готов!

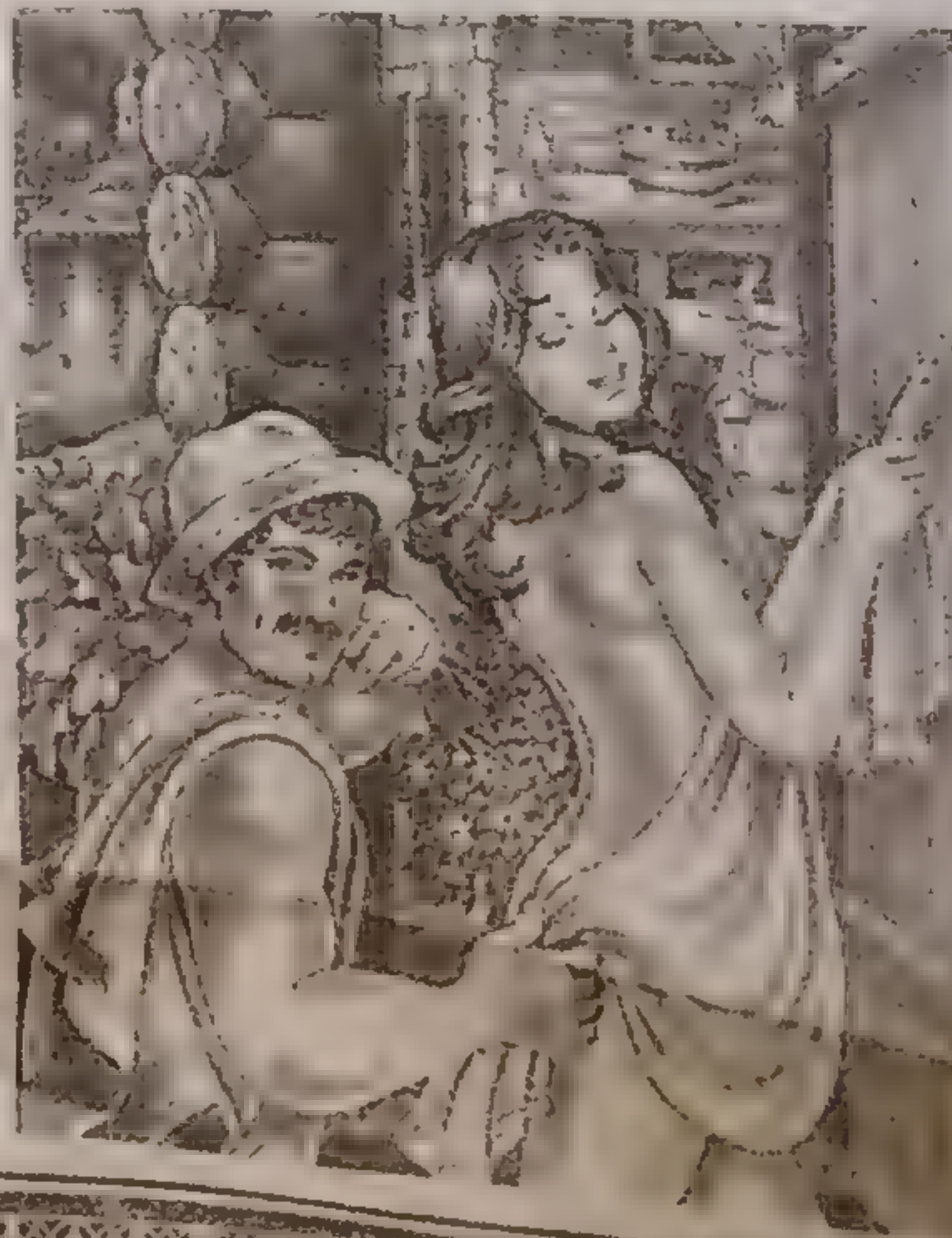
Расскажу, как избавился от полового бессилия (слабая и кратковременная эрекция прекращалась во время близости). Лечился боярышником: поел ягоду в сезон, сварил варенье и сделал настойку. Полстакана сухих цветов боярышника залил литром водки, настоял 10 дней в темном месте, время от време-

ни встряхивая, процедил и остаток хорошенько отжал. Принимал по 20-30 капель 3 раза в день за полчаса до еды (запивал водой). Приготовил и другой настой: ст. л. сухих измельченных цветов залил стаканом кипятка, настоял 30-40 минут и процедил. Пил по четверти стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды 10 дней.

Потом за болиголов принялся: две части смеси сухих измельченных семян и листьев залил 4-мя частями 90%-го спирта. Настоял в темном месте 15 дней, процедил и принимал по две капли на ст. л. воды. Но больше

5-и раз в неделю нельзя! Так что те, кому за 50, не падайте духом!

Евгений,
Пермская обл.



НАШ ЦЕЛЕБНЫЙ

Хорошее настроение полезно, без сомнения

По мнению психотерапевта из университета Геттингена Кристофа Херманна, «именно пациенты-сердечники чаще всего испытывают подчас ничем не объяснимый гнев даже по отношению к близким людям». Люди сами должны захотеть избавиться от этих чувств, поскольку, если такого желания не будет, «не поможет ни один психолог».

Херрманн отметил, что необходимо стремиться к внутреннему миру и покою. Именно внутренняя гармония является лучшим средством от бессонницы, частого сердечбиения и воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте, подчеркивает немецкий психотерапевт.

«Не может быть»

Чтоб не уставать - не отдыхайте!

Ученые, изучающие проблему усталости и ее лечение, пришли к выводу, что **сокращение объема работы и частый отдых на самом деле увеличивают усталость, если только она не вызвана болезнью.**

Университетские врачи, изучая случаи переутомления среди студентов, пришли к выводу, что студенты не могут избавиться от усталости, если спят дольше: им даже становилось хуже. Но те, кто бегал трусцой или занимался каким-то видом спорта, быстро избавлялись от усталости.

Так что советы «не утомляйтесь», «хорошенько отдохните» следует заменить

на более действенные - «займитесь делом», «побегайте трусцой».

«Врачебные тайны»



Я от болезни излечился сам

Расскажу, как наша семья понимает и использует советы врача по сохранению здоровья.

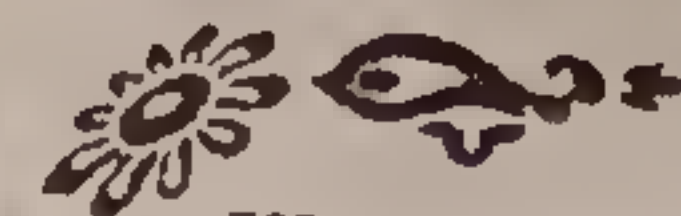
Я страдала от боли и судорог в ногах по ночам. Причиной этому может быть **остеопороз или недостаточное поступление кальция с пищей в организм в водорастворимой, хорошо усваиваемой форме.** Мне сказали, что кислые продукты обеспечивают равновесие кислоты и щелочи при нормальной или пониженной кислотности желудка. Для усвоения кальция перед любой мучной едой, кашами, крахмалистыми овощами надо съедать половинку лимона (или целый) или стакан кислой ягоды - **смородины, крыжовника, облепихи, клюквы, брусники или алычи.** Для сохранения зубов от кислоты прополощите рот водой.

На зиму готовьте сок кислой ягоды, пейте по стакану без сахара перед

едой или полейте им кашу, салат. Клюкву и бруснику мы покупаем до морозов, она лучше сохраняется. Целые ягоды моем, заливаем кипяченой водой без сахара в стеклянной или эмалированной посуде и ставим в прохладное темное место.

Когда зимой нет кислой ягоды, лимона, можно **заквашивать овощи в стеклянной банке. Овощи перебираем, моем, измельчаем ножом или натираем на терке, добавляем закваску и плотно укладываем без соли в банку, накрываем марлей, закрываем плотно крышкой, ставим в темное прохладное место.**

Закваска - это ломтик лимона, мятые ягоды, лук, чеснок, огородная зелень,



Общность поведения и привычек мужа и жены вполне можно объяснить взаимным приспособлением их друг к другу. А вот тайну внешнего сходства понять сложнее. Осуществив целый ряд любопытных опытов и исследований, голландские психологи из Роттердамского университета выдвинули интересную гипотезу. За подробностями наш корреспондент обратился к доктору Кроссману.

- Супруги и любовники, имеющие многие годы интимную близость, вместе с половыми клетками получают друг от друга и присущие только им «пептиды поведения». С годами, накапливаясь в организме, они формируют поведение и привычки, свойственные сексуальному партнеру.

- А как же объяснить внешнее сходство?

- Дело в том, что мужские и женские половые клетки вырабатывают еще одно вещество - интегрин. Попадая после полового контакта в организм, оно проникает через

ядерную мембрану клетки, воздействуя на ее хромосомный набор. При последующих делениях эта клетка передаст другой уже измененный набор хромосом, а значит, будут формироваться и несколько иные внешние признаки.

То есть человек с годами становится похожим на своего сексуального партнера.

Но поскольку воздействие интегринов затрагивает не крупные генетические структуры

клеток, а только их маленькую часть, внешние изменения могут касаться лишь мелких признаков, таких, например, как мочки ушей, прищур глаз, вырез ноздрей, появление родинок или кожных складок в определенном месте...

Если бы мудрая природа не позаботилась о таком разумном ограничении, то супруги, прожившие вместе не один десяток лет, отметившие свою бриллиантовую свадьбу, становились бы просто копией друг друга.

Дмитрий Сергеев,
«Декамерон»

Целительница наша



образовавшаяся при квашении кислая жидкость.

За несколько дней квашения без соли в продукте уменьшается количество углеводов и накапливается молочная кислота, овощи приближаются по своему составу и свойствам к кис-

лым фруктам и огородной зелени. При квашении овощи перемешивайте до дна посуды деревянной лопаткой 2 раза в день - для выхода пузырьков газа и появления кислого запаха. Это показывает завершение брожения. Оберегайте квашу от появления плесени на поверхности, снимайте пену, если она образуется. Переставьте банку в более прохладное место. Процедите образовавшуюся кислую жидкость, слейте в стеклянную банку, закройте пробкой, храните в темном месте и используйте при новом заквашивании. Квашу храните в холодном месте и съедайте за несколько дней после приготовления.

Квашу из овощей мы

ВИНЕГРЕТ

Употребление аспирина даже небольшими дозами в качестве профилактического средства от сердечных приступов опасно для определенной категории населения. Как утверждает британский профессор Том Мид из Лондонского института профилактической медицины, это лекарство может причинить серьезный вред мужчинам с повышенным артериальным давлени-

Кому вреден аспирин

нием и астматикам. Кроме того, ученый предупреждает, что в определенных случаях аспирин способен вызвать внутренние кровотечения, причем очень серьезные. В первую группу риска профессор зачислил также тех, кто страдает болезнями почек или печени.

«Здоровье»

Поверь: лечит и дверь

От шпоры на пятке: надо сесть в дверной проем, поставить пятку в то место, где дверь открывается, и суровой (льняной) ниткой 3 раза провести по пятке со словами-молитвой: «Господи, спаси, сохрани и помилуй рабу твою... (имя)». И все. Боль вашу как рукой снимет, и шпора куда-то денется.

От боли в спине: открыть дверь, сжать кулаки и костяшками пальцев растереть спину со словами: «Боль, выйди вон! В лошадиное копыто, в бараньи рога. Тут тебе не стояние, тут не житье тебе». Повторить 3 раза, и боль уйдет!

А.В. Смирнова,
«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

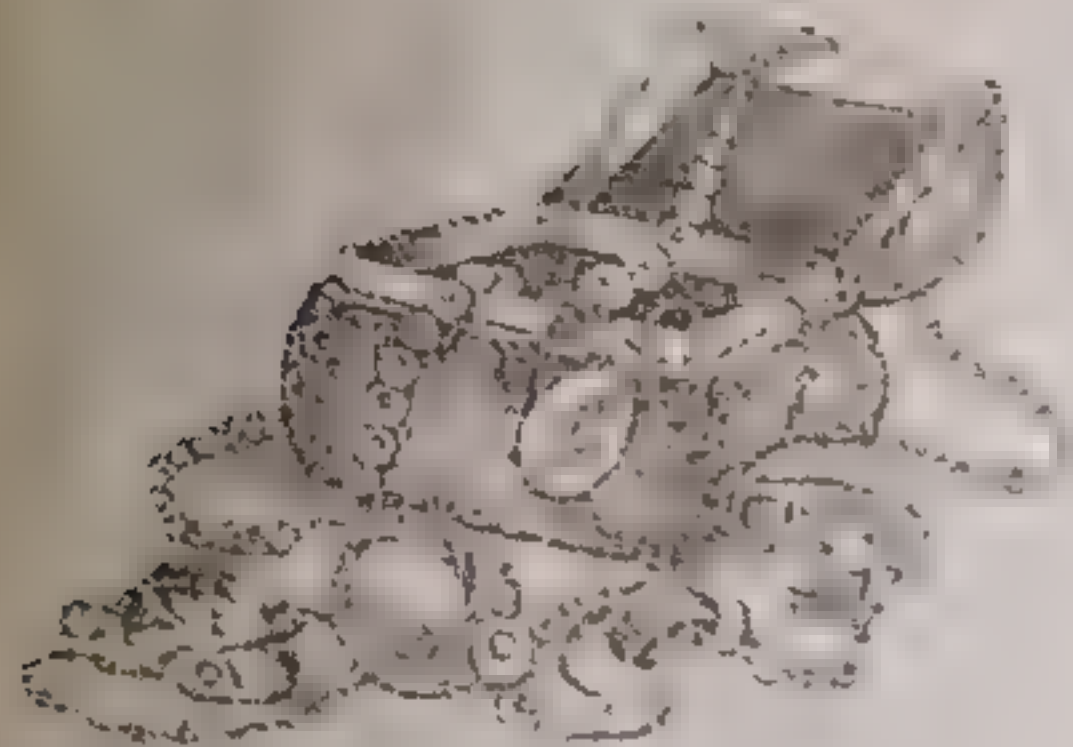
От растяжения жил

Знахари в этих случаях применяют лук с сахаром. Взять мелко накрошенный лук и смешать его с толикой сахарного песка, покрыть толстым слоем этой смеси тряпку и наложить ее на больное место.

«Инь и Ян»



Злато целебной силой богато



Золото - творческий металл, праздничный и щедрый. Не самый активный, но очень мощный и сильный. Скупым и бездельникам золото мешает. Лечебные свойства золота велики. Прежде всего, известно его благотворное действие на сердечно-сосудистую систему.

Однако, по мнению ученых, постоянно носить кольца небезопасно для здоровья, так как на руках много чувствительных точек, связанных с теми или иными органами. И если, например, не давать безымянному пальцу систематически отдыхать от тесных «объятий» обручального кольца, это может привести к мастопатии, заболеваниям половых органов или эндокринных желез. Постоянное ношение кольца на среднем пальце способно вызвать атеросклероз и радикулит, а

на мизинце - различные воспаления двенадцатиперстной кишки.

Если золотое обручальное кольцо без драгоценного камня утратило свой блеск, это верный признак того, что металл потерял целебные качества. Необходимо смазать кольцо губной помадой и отполировать бумажной салфеткой - первоначальный блеск и лечебные свойства золота восстановятся.

Серебро называют лунным, женским металлом.

Изделия из серебра, в том числе обручальные кольца, как бы шепчут своей хозяйке: «Носи меня, люби меня, весь мир перед тобой, будь сама собой!» Серебряные кольца особенно полезны женщинам.

На серебряном кольце может появиться налет - окись, подавляющая его целебную силу. Стоит потереть кольцо тряпочкой, слегка смоченной подогретым 6 %-ным уксусом, - и металл вновь засияет.

«VITA»

Я от болезни излечился сам

Кваша

едим в сыром виде как лекарство, несколько ложек добавляем к основной еде. Или опускаем ее в кипяток в эмалированной посуде, накрываем крышкой и настаиваем, добавляем к овощам.

Как и сколько квашу есть?

Мы не советуем ежедневно есть квашу. Самая вкусная и полезная кислая добавка к пище - это ягоды и фрукты, если они не содержат спирт. Я стала есть по 1-2 лимона, зеленые яблоки, 2-3 стакана кислой ягоды без сахара, огородную зелень каждый

день - и почувствовала облегчение, стала спать спокойно.

Кальций не усваивается из пищи, которую варим 30 минут, он становится водонерастворимым. Хлеб выпекается еще дольше. Молочные продукты стерилизуют, кипятят, длительное время нагревают (при производстве творога, сыра), и полезного, водорастворимого кальция остается мало. Чтобы наш организм получил и усвоил нужный кальций, мы должны варить крупы, овощи не более 5 минут. Капусту, тыкву куском, морковь,

топинамбур в кожуре я варю в эмалированном дуршлаг на пару, под крышкой. Хорошо, если овощи приготовились с похрустыванием, это

особенно важно для больных сахарным диабетом. Через 5 минут после закипания воды целые мелкие овощи уже готовы. Выключаю плиту, накрываю дуршлаг полотенцем и держу под крышкой около получаса.

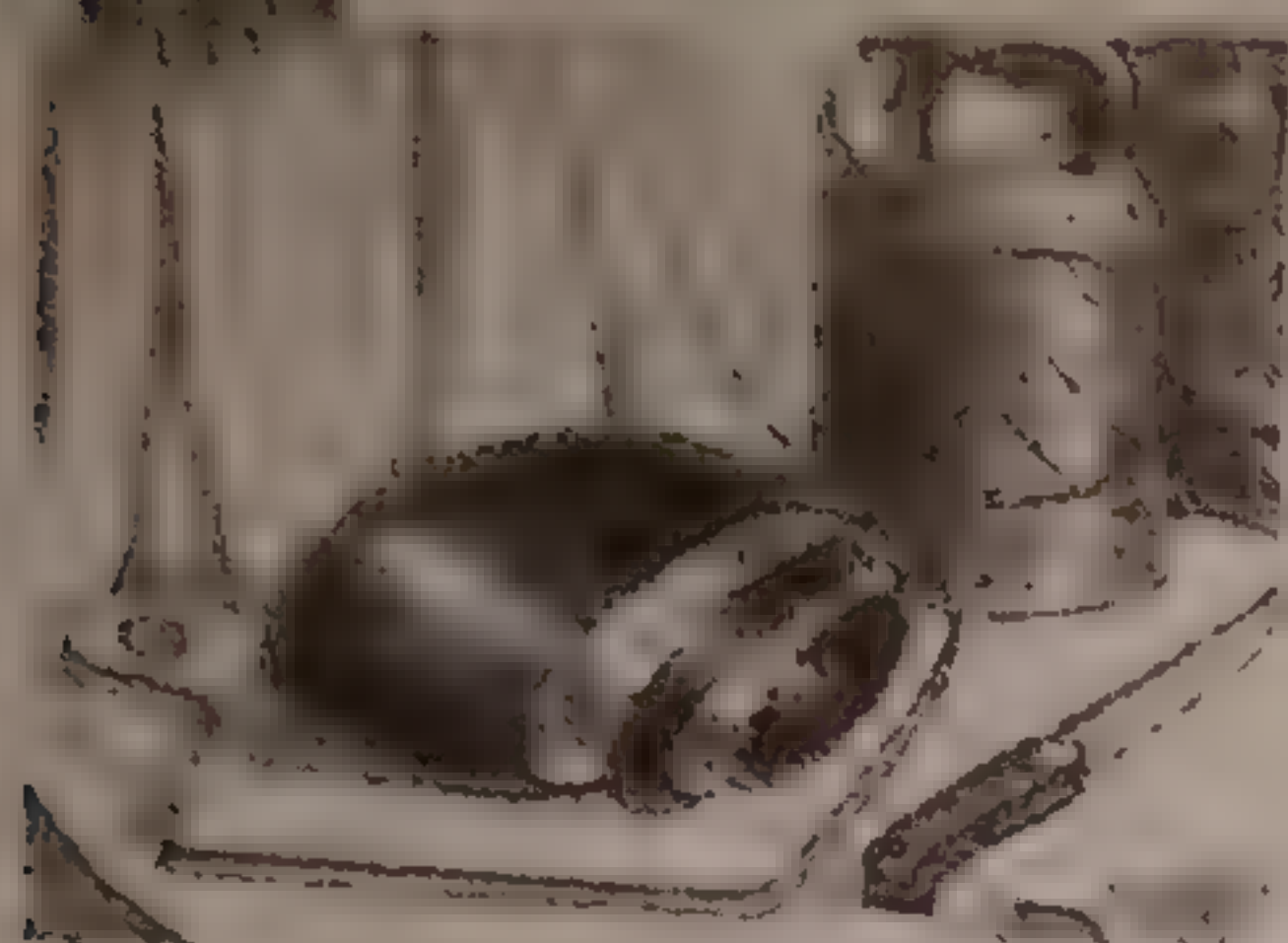
И супчик овощной любим всей семьей

Советую вам готовить такой овощной суп. Доводим до кипения воду в эмалированной посуде и сразу опускаем в кипяток натертые на терке или измельченные овощи, зелень, луковицу, семена тмина или укропа, ч. л. лекарственной травы, перемешиваем, выключаем огонь. Накрываем крышкой, прикрываем посуду полотенцем. Суп полчаса настаивается.

Л. П. Полушина,
«Твое здоровье»



ПОМОЖЕМ СОВЕТОМ



Эрозия беспокоит

Я уже много лет мучаюсь по-женски - эрозия. Помогите, пожалуйста, избавиться от этой болезни народными средствами. У меня дети маленькие - нет денег на лекарства.

С.К. Дамбийоол,
667000, г. Кызыл,
пер. Лесозаводской,
д. 7А

А вылечила за неделю

Я много лет страдала эрозией шейки матки. А вылечилась за неделю. И больше никогда не болела. Посоветовали способ знакомые женщины, которые так же избавились от этого недуга. На ночь я ставила тампоны с облепиховым маслом. В это время любовью не занималась.

Егорова, г. Томск

У сына

эпилепсия

У моего 36-летнего сына припадки. Ради Бога, научите, чем ему можно помочь!

Р.С. Аникеева,
Амурская обл.,
с. Касаткино

Из опыта знаю, что эпилепсию на человека могут навести. Как это определить? Нужно положить больного лицом вниз, руки по швам. Взять в правую руку освященный крестик на нитке длиной 15-20 см, поднести к затылку на 5-10 см. Если крестик будет вращаться против часовой стрелки - значит, наведена порча, от нее и нужно лечить.

Мой знакомый приступил к самоисцелению со всей серьезностью. **Никогда не спал сразу после еды и при лунном свете (шторы плотно задергивал).** Исключил из рациона петрушку и сельдерей, жирную пищу, горчицу и чеснок.

ни в коем случае не смотрел на яркое солнце, крутящиеся предметы, не парился подолгу в бане и не поливал голову горячей водой. Кроме того, старался не пить лимонад, спиртное и початую кем-то воду, на полный желудок не заниматься физическими упражнениями.

Это о том, чего мой знакомый не делал. Теперь - что ему помогло. Во-пер-



вых, набил он подушку чабрецом, мятой, мелиссой, ромашкой, хмелем и спал на ней. Во-вторых, **каждый день пил сок из свежих листьев одуванчика.** В-третьих, 25 г растертого ладана смешал с 50 г свиного жира и на ночь смазывал соски (смесь хранил в холодном месте). И наконец, 100 г корня любистoka прокрутил на мясорубке, залил 0,5 л несоленого горячего свиного жира, перемешал и полностью натирался этой мазью раз в неделю.

Конечно, полностью излечиться от эпилепсии не так-то просто. И я буду очень рада, если кому-то помогут эти советы.

К. Орловская,
Архангельская обл.

Не все эпилептики - скептики!



Я от болезни излечился сам

Нашла «дворника» - вымел

Мне повезло: моя бабушка прекрасно знала травы и хорошо разбиралась в их свойствах. Люди шли не за таблетками в аптеку, а за травами к Дарье Карповне. Мы с ней как идем в лес за хворостом, так и трав собираем, тех, каким срок пришел. А порой по дороге и подлечивались: то цветок пожую, то листочек, если что занедужило.

Нельзя удалять дирижера своего организма

И мое более тесное общение с природой началось 27 лет назад, когда мне не было еще и 40. Муж - геолог, все время в разъездах. Три дочери - множество забот и хлопот, да и работа в городской газете - не из легких. Где уж там о себе заботиться?! И стала я частой посетительницей поликлиник. Належалась и в больницах с дискинезией. Сколько

бы еще так продолжалось, трудно сказать, да помог случай.

Веру Васильевну, врача нашего города, наградили орденом Ленина. А меня послали к ней, написать зарисовку для газеты. Пришла я, сижу, беседую да правый бок потихоньку массирую. Вера Васильевна заметила и стала расспрашивать. Пришлось все ей рассказать. Определила она: мой желчный пузырь буквально нашпигован камушками. «Что делать?» - спросила я. - Неужели операция?» «Нельзя удалять дирижера своего организма», - так она назвала желчный пузырь. Открыла Вера Васильевна книгу и предложила мне переписать нуж-

ные травы, сказала, в каких пропорциях и как заваривать. «И Вы забудете, где желчный пузырь и...» - добавила с улыбкой, - мы, врачи».

Проводник между травами и людьми

Сказывается, эти травы улучшают обмен веществ в наших «фильтрах»: печени и почках. И подобно добросовестному дворнику, выгоняют из нас все шлаки и токсины, но не в камушках,

а песочком, порой болезненно, а чаще без боли... Только на второй год нашла я их. И все эти годы хотя бы по 2 недели, а чаще по месяцу, пью отвары. Друзьям, родным, знакомым порекомендовала: кто верил - помогало. А как пошла на пенсию, 11 лет тому назад, решила собирать травы и продавать недорого - стать проводником между природой и людьми.

Вот так и увлеклась сбором. И с тех пор к врачам перестала обращаться.

«Спасибо от всего сердца...»

В подтверждение тому, как действенны травы, приведу одно из писем - для меня эти отклики как бальзам на душу.

«Настой делаю в термосе (0,75 л) и пью травы регулярно - утром и вечером до еды. Первое время настой брала с собой на работу, пила в обед перед чаем. Соблюдаю диету».

Помогите избежать операции

У меня обнаружили камни в печени - очень крупные, при чистке печени могут закрыть протоки. Может, есть какие-то травы, чтобы их растворить? И как полечить поджелудочную железу?

Л.В. Литвинова,
692502, Приморский край, г. Уссурийск,
Владимирское шоссе, д. 67, кв. 70

ВСЕМ БЕЛЫМ СВЕТОМ

Как лечиться травой?

Как избавиться от миомы шейки матки? Предлагали операцию, но я слышала, что без нее можно обойтись, если полечиться травой. У кого такой опыт есть? Напишите мне.

В.В. Григорова,
301800, г. Богородицк,
ул. Энгельса, д. 20, кв. 2



Лопух

Мне лопух - как добрый дух

Искала я средство от миомы. И нашла - лопух. Оно и от эрозии шейки матки, и от воспалений помогает. Смешивала в равных пропорциях сок корня лопуха, мед, облепиховое масло и, если есть, зверобойное масло. И ставила на ночь тампоны. А аппликации с этой смесью вылечили моей дочурке стоматит. Они и при пародонтозе помогают.

Вот только с приготовлением сока у меня возникли затруднения: поначалу не знала как. Поэтому и расскажу об этом подроб-

нее. Выкапывала корни однолетнего растения, которое еще не цвело. Промывала холодной водой, обсушивала полотенцем. Проще-то всего, конечно, пользоваться соковыжималкой. А я натирала на терке или пропускала через мясорубку. Отжимала сок и сливала в посуду, где будет храниться. Делать все это нужно быстро, так как он темнеет и загустевает, как овсяный кисель. Сверху сок еще заливала спиртом, тогда дольше хранится.

А.А. Сафиуллина,
Кировская обл.

Поставил на ноги лопух

Главврач райбольницы, где я работала, заболел воспалением седалищного нерва. Все традиционные методы лечения были в его руках. Однако более 3-х месяцев пролежал он в постели. А помог ему рецепт бабы Сани. Она посоветовала пить порошок из корня лопуха по ч. л. утром и вечером, а к больному месту компрессы из отвара лопуха с солью привязывать. Отказался шеф больницы от уколов да таблеток и принял за лопух. Уже через месяц на ноги встал.

В. Карпова,
г. Чебоксары



Асарун - не хвостун

Случилось у меня воспаление седалищного нерва. Не только в больницу не мог дойти - по дому с трудом передвигался. Хорошо, друг посоветовал асарун (копытень) позаваривать. Так я пол чайной ложки листьев или измельченных корней стаканом теплой воды заливал и на 15-20 минут на водяную баню ставил. Потом охлаждал и процеживал. Пил по ст. л. 4-5 раз в день. Через неделю я уже был здоров.

П.И., Пермская обл.

Я от болезни излечился сам

Камни из меня

ту, но питаться стала разнообразнее (только не ем жареного, жирного и яйца). За 4 месяца не было ни одного приступа! Мне гораздо лучше: **наладилась работа желудка, кишечника, нет болей в печени и поджелудочной железе.** И мне уже не верится, что такие страшные боли терпела до лечения. Операцию делать не стали из-за сердца. И теперь, надеюсь, поправлюсь без нее. Буду и дальше придерживаться диеты и после небольшого перерыва еще полью травы. Я Вам так благодарна, всегда о Вас помню и желаю доброго здоровья».

Надежда Парфентьевна Кузьмина,
г. Зима

А вот и лекарственный сбор при болезнях печени и почек

Укроп (семена) - 0,5 стакана; береза (молодой лист) - стакан; хвощ полевой (побеги) - стакан; ромашка аптечная - 1,5 стакана; роза (лепестки) - стакан; репешок - 2 стакана; кукурузные рыльца - стакан; зем-

Как мне камни вывести?

У меня много болячек, но больше всего беспокоят камни в желчном пузыре. Все время на диете, хоть умирай с голоду - ничего нельзя. Уж кружится голова, и сил нет ходить. Может, кто даст добрый совет, как избавиться от камней? Как их растворить и какими травами? Операцию делать нельзя: сердце слабое.

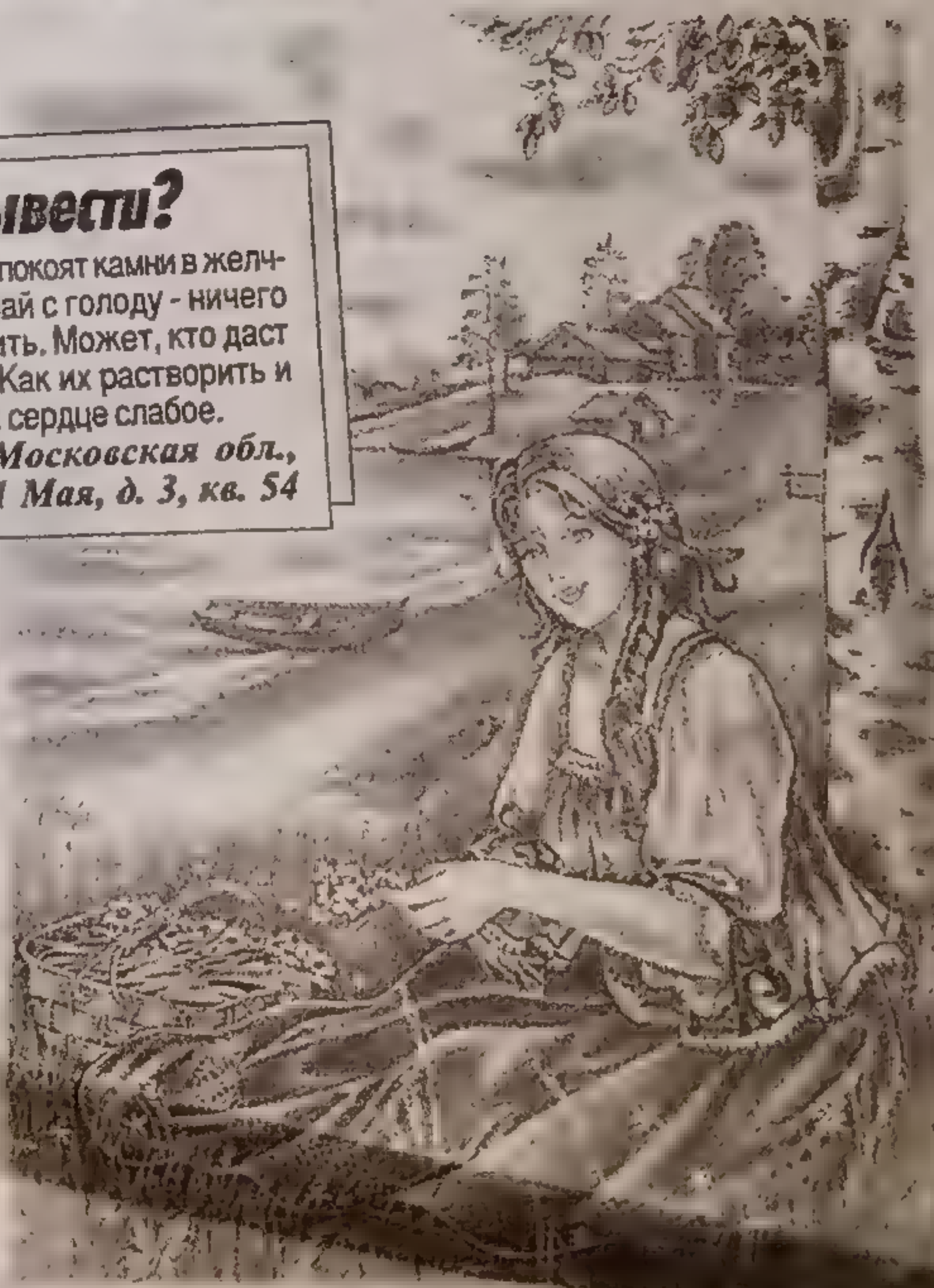
М.И. Попкова, 143985, Московская обл.,
г. Железнодорожный, д. п. 1 Мая, д. 3, кв. 54

ляника лесная (плоды) - стакан; одуванчик (корни) - 1,5 стакана; спорыш (трава) - 2,5 стакана; календула (цветы) - стакан; тысячелистник (цветы) - стакан; бессмертник песчаный - 2,5 стакана; шиповник (толченые плоды) - стакан; мята перечная - 1,5 стакана; зверобой (цветы) - 3 стакана.

Завариваю так: ст. л. смеси заливаю 0,5 л кипятка и томлю полчаса. Пью теплым по 2/3 стакана 2-3 раза в день за 10-15 минут до еды. Месяцью, 5-10 дней перерыв делаю. Курс - 2-3 месяца.

Трав у меня сейчас нет: почти год назад перебралась к дочери в Москву. Но надеюсь, что в Подмоскovie меня тоже ждет разнотравье. Буду собирать, - хотя бы для себя. А может, и с людьми поделюсь.

Надежда Леонидовна Дударчук



ИЩЕЛИ МЕНЯ, ЖИВИЦА!



Помогите отца вылечить!

В январе этого года у моего 70-летнего отца обнаружили **рак 4 стадии**. Но врачи не нашли основного очага, а метастазы уже нарушили позвоночник. У папы отказали ноги, болит сердце - **ишемия**. Может, есть какие-нибудь сильнодействующие травы? Откликнитесь, знахари, целители! Я все оплачу. Только помогите поскорее!

Нина Алексеевна Петрова,
303900, Орловская обл., Урицкий р-н,
п. Нарышкино, ул. Микрорайон, д. 1, кв. 1

Мне бы травы от псориаза

Я уже несколько лет страдаю **псориазом**. Если кто знает средство от этой болезни, напишите, пожалуйста. А может, кто-нибудь мне вышлет травы, какими вылечился сам?

И. Тимофеева,
187500, Ленинградская обл.,
г. Тихвин, 5 микрорайон, д. 47, кв. 44

Очень нужны цветы каштана конского

У моей 20-летней дочери шишка в правой груди и очень болит, когда трогаешь. Для лечения нужны **цветы каштана конского**. Вышлите поскорее, пожалуйста, кто сможет. Все расходы оплачу!

Н.В. Позднякова,
676285, Амурская обл.,
г. Тында-5, д/в

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса)**. Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об лечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара **указывайте**: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск,
ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● Электронная почта:
aibolit@severodvinsk.ru

Не встает уж свекор

У нас свекор болен **раком предстательной железы**. Последняя надежда на вас, айболитовцы! Времени у нас очень мало, свекор уже почти не встает. Люди добрые, помогите. Может, золотой ус вышлет кто-нибудь? Болиголов-то он пьет уже год.

Татьяна,
Иркутская обл.

Сын мучается - помогите!

Моему мальчику поставили диагноз: **посттравматический остеомиелит ребра, абсцесс грудной стенки**. Уже 2 раза делали операцию, а улучшения нет. И рана не заживает. Сын мучается, помогите! Быстрее! Очень прошу!

Г.В. Шектыбаева,
658222,
Алтайский край,
г. Рубцовск,
ул. Северная, д. 29, кв. 46

Как и чем помочь отцу?

Нашему отцу 47 лет. У него болезнь БАС: **боковой амиотрофический склероз**. Он потихоньку сохнет, мышцы атрофируются. Руки полностью бездействуют. Мы его кормим и поим. Ходить сам не может. Разговаривает тихо, невнятно, часто захлебывается пищей - трудно глотать. Идет сильное истощение. Ни врачи-невропатологи, ни экстрасенсы нам не смогли помочь. Добрые люди, может, кто-нибудь посоветует, как и чем лечить нашего отца?!

Денис Анатольевич Петров,
424020, Марий Эл, г. Йошкар-Ола,
ул. Анциферова, д. 31а, кв. 6

Продолжается подписка

на II полугодие
2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259

(для жителей Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!»,

специальный - 29722

Газета «Живица» - 27807

Газета зарегистрирована
в Минюсте РФ по печати
№018419 от 13.01.99 г.

Издатель
ООО «Газета «Живица»

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Плюснина, 3.

Объем 1 л. л.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.

Печать офсетная.
Заказ № 404 Тираж 136.709 экз.

Учредитель:
ООО Газета ЖИВИЦА.
Индекс: 27807

Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
по графику
платежа
17.00
платежа
17.00.

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-43
факс - (8184) 55-16-33
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия - т. факс (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 3-33-73

Сербодина Т.Е.
Кузнецов И.В.
Лавочкин К.
Иванова Т.Ю.
Солдатов О.Ю. Милин В.А.
Овчинников Н.И. Голубев Р.В.
Бугорина Е.С.
Улановская Н.Д.
Бабарукина Е.И.
Шварца О.Ю.
Русанов М.И.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

№11 (40)

12 июня 2001 г.

Газета «Живица» №11 (40) 12 июня 2001 г.

www.albati-ni.ru

ОТ БОЛЕЗНИ С ДАМ ИЗЛЕЧИЛСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ



Вышла настойка черного ореха

Я в этом году заготовил много настойки черного ореха. Кому она нужна, обращайтесь! Отвечу всем.

Г.А. Гарбузов,
354002, г. Сочи, а/я 159

Спасите нашу дочь!

Нашей дочери 18 лет. И вот беда - рассеянный склероз! Она уже почти не ходит, инвалид I группы. И просит меня постоянно: «Мама, ну что-нибудь сделай! Хочу на дискотеку! Хочу любить! Хочу учиться! Ну почему, почему со мной такое случилось?» Помогите, спасите нашу дочь! Умоляем вас!

О.А. Дзюина,
Удмуртия, г. Глазов,
ул. Энгельса, д. 30, кв. 88

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:
Газета «Ай, болит!» - 34259
(для жителей Архангельской
области - 50486)
Газета «Ай, болит!»,
спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807

Готов высать диоскорею

Тонизирующий корень диоскореи хорошо расширяет кровеносные сосуды, нормализует давление, рассасывает шрамы на сердце, очищает кровь и печень, расщепляет сахар, излечивает катаракту. И еще многими другими ценными качествами обладает диоскорея. И высать ее я готов. Только не забывайте вкладывать чистый конверт.

Владимир Сухенький,
692890, Приморский край,
Лазовский р-н, с. Сокольчи

Проверила рецепт - избавилась от бег

Мне 62 года, инвалид I группы, перенесла инсульт. Кроме этого - еще множество болячек. Поэтому выписываю «Ай, болит!» и «Живицу». Ну просто замечательные газеты! А рецепт «Ягоды калины - сердцу именины» я проверила на себе. Провела 2 полных курса лечения. Первый раз выпила три трехлитровые банки калины с медом в прошлом году, а второй раз - в феврале этого года. И, слава Богу, чувствую себя очень хорошо, совсем избавилась от аритмии сердца.

При нашей-то пенсии в больницах лечиться очень сложно, а народные средства вполне доступны. Только не опускайте руки, доводите все до конца.

П.И. Серякова,
Новгородская обл.,
п. Тесовский



Калина

Помогу избавиться от витилиго

15 лет страдал от витилиго. Теперь нашел средство. Помогу!

А.Г. Гончаров,
394027, г. Воронеж,
ул. 9-е Января, д. 97, кв. 75

ПРОПОЛИС, ЧЕСНОК ИХ ИЗЛЕЧИВАЮТ В СРОК!

С коллегой по работе в кабинете мы сидели друг против друга. И от него постоянно разило чесноком. Однажды, когда сотрудница, зажав нос, выскочила из кабинета, Сергей рассказал мне историю своего пристрастия.

Заболел он туберкулезом. Многие средства перепробовал. А в итоге помогли просто дикие



дозы чеснока. Купил целый килограмм, по 30 г размельчал и ел между завтраком, обедом и ужином с чашкой любого овощного сока. Постепенно увеличил дозу и к концу недели дошел до 90-150 г в день. Шлаки из организма выходили так, что ему казалось - скоро коньки отбросит. Но выжил. Постоянно ставил клизмы и пил разные соки, не смешивал только овощные и фруктовые. Чеснок ел после каждого похода в туалет. Ну и делал ингаля-

Как без жалоб и без слез победить туберкулез

ции: заворачивал тертый чеснок в тряпочку и по минуте вдыхал пары. Выздоровел Сергей через три месяца, а вот привычка к этому острому продукту так и осталась. Говорит, хорошая профилактика от гриппа и других простудных болезней.

Не сомневаюсь, что он прав. Но ведь бывают ситуации, когда не станешь поедать чеснок килограммами. Моя жена, например, сказала сразу: такая терапия не для нее. Когда она болела, я по совету матери готовил ей противотуберкулезные лепешки. На 100 г пчелиного воска нужно всего 3 г прополиса. Ценность его в том, что он убивает палочку Коха - туберкулезный возбудитель.

Воск плавил на медленном огне в эмалированной кастрюле, прополис же натирал на мелкой терке и деревянной

Я ОТ БОЛЕЗНИ



ложкой вмешивал в растопленный воск. Перед тем как положить лепешку на грудь

жене, в кожу натирал спиртовую настойку прополиса. Саму лепешку накрывал льняной тряпочкой и утеплял чем-нибудь шерстяным. Использовать ее можно до 10 раз, снова расплавляя на слабом огне и накладывая горячей.

Опять же по настоянию мамы поил супругу водным раствором прополиса в соотношении 1:10. И поправилась она на удивление быстро, даже по сравнению с чесночной терапией. Кроме того, противотуберкулезные лепешки можно использовать для лечения бронхита и пневмонии, для ослабления кашля. Дай вам Бог этого избежать, но ведь всякое в жизни случается.

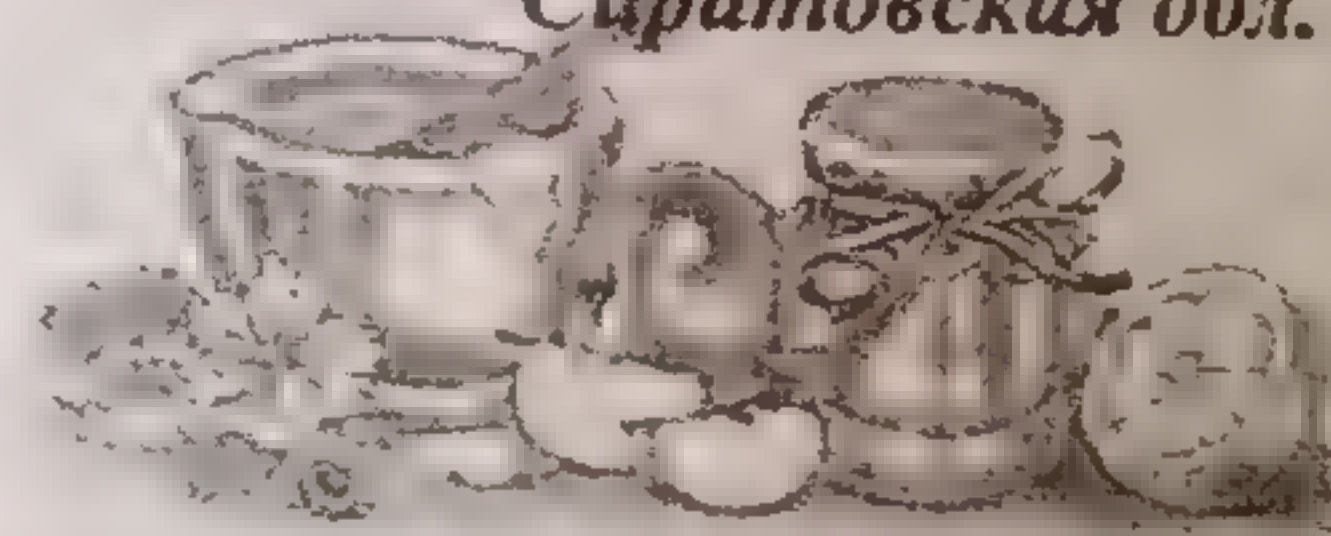
В. Романов,
Архангельская обл.

Геморроя не страшишься - лучше медом полечись

Мы с дедом Колей в войну беды не знали. Он и скотину держал, и пчел, да еще и бакенщиком работал. Делал-то все с душой. Тогда по Волге много шло караванов, барж. Так все ждали его участка. Знали - у деда Коли и мед всегда настоящий, душистый, и молоко сладкое, и сметана густая. Да от многих трудов случился у него геморрой страшный: ни стать ни сесть. А в ту пору жил у нас портной - из тех, что ходили по селам, шили одежду разную из овечьих шкур. Овец-то много держали в наших краях.

Вот и жил такой портной в доме, пока всю семью не обошьет. Он-то и принялся дед лечить. Поначалу теплым медом шишки смазывал, потом тряпочку чистую с медом прикладывал. А как наружная боль прошла, он из кочерыжки капустной вытаскивал ровненькие свечечки, опять же в мед окунал и вставлял их в прямую кишку. В считанные дни на ноги поставил. А болеть-то тогда никак нельзя было. Так дед Коля того мужика всю жизнь потом добрым словом вспоминал.

Нина Петровна Малякина,
Саратовская обл.



Я от болезни излечился сам

А на стенах-то травы разные...

Журналистские пути-дороги привели меня недавно в Карелию. На окраине города Сортавала окликнул мужичка, копавшегося в огороде: «Хозяин, водичкой не угостишь?» «Отчего же не угостить? - охотно откликнулся тот. - Проходите в дом». Зашел - глаза разбежались от развешанного по стенам разнотравья. Польщенный моим вниманием, хозяин объяснил: «На всякую хворь тут свое средство сыщется: а болящие ко мне не редко обращаются». Так я познакомился с Николаем Петровичем. Знахарем он себя не считает, просто чему научился сам, то и людям передает.

Как-то ко мне обратилась молодая женщина. У сына, Мишутки, ревматизм, врачи выписали кучу рецептов, но облегчения ребенку лекарства не приносят. А дело было в конце мая, когда молодые листья березы имеют очень большую целительную силу. Я и посоветовал набрать побольше этих

листьев, уложить их плотным слоем на простыню и укутать в нее малыша на 1,5-2 часа. Да делать эту процедуру ежедневно в течение двух недель. И что думаешь? Полегчало пацану. Мать даже прослезилась от радости. «Век, - говорит, - буду за Вас молиться!»

А есть еще замечательное средство от ревматизма - щелочные ванны. Ими я свояка на ноги поставил. Тот сюда в отпуск уже больной приехал. И тут боль его так скрутила, что бедный мужик готов был на стенку лезть. А лечение-то простое. Для начала нужно приготовить настой из березовых листьев - 1:10. Потом взять в равных по объему частях настой и древесную березовую золу и прокипятить 20 минут. Через сутки зола отстоится и сверху останется чистый щелок. Его акку-

ратно процедить через многослойную вату, налить в ванну, разбавить водой. Ванну принимать 15 минут при температуре воды 30-32 градуса. А после выпить горячий настой из листьев березы, чтобы вызвать обильное потоотделение и мочеиспускание. Да кожу-то тщательно вытереть сухим полотенцем. Если этим способом пользо-

ваться постоянно, то можно избавиться даже от тяжелого, застарелого ревматизма. После этих горячительных ванн надо смазывать больные места чистым дегтем, смешанным с керосином (1:1).

Или взять цветущие ветки сирени - это ж тоже лекарство от ломоты в костях. Если мучают боли в пояснице или в суставах,



ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

**Храпел,
да отучиться
сумел**

По ночам мощный храп мужа Светланы Григорьевны сводил с ума даже нас, соседей.

- Иную ночь до рассвета не могла глаз сомкнуть, - рассказывает Светлана Григорьевна. - И что только не делала: мужика своего увещевала, к докторам на консультации бегала, у знакомых совета искала! И тут, к счастью, соседка познакомила со своей сослуживицей - та тоже в молодости храпом страдала, да вылечилась от него легко и навсегда. Вот и я мужа заставила применить метод своей новой знакомой.

Нужно закрыть рот, дышать через нос. Напрячь заднюю стенку языка и с силой оттянуть язык к горлу. Делать по 15 движений языком 10 раз в день. А кроме этого, утром и вечером - гимнастика: произносить звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Повторять упражнение 25 раз.

Через месяц регулярных занятий сосед перестал храпеть.

*В. Александров,
Вологодская обл.*

Сколько помню, Людмила, давняя моя знакомая, всегда была похожа на сильно пьющую женщину - нос, щеки испещрены красными прожилками. Хотя спиртных напитков она не употребляла. Но за те полтора года, что мы не виделись, она сильно изменилась: краснота прошла.

Алоэ - к прожилкам злое

- А избавила меня от этой напасти старушка, - рассказала мне Людмила. - По ее совету я стала перед сном смазывать кожу кусочком алоэ, выдержанного 5 дней в холодильнике (предварительно лицо очищала чаем). С листика алоэ снимала твердую кожицу и мякотью проводила по лицу и шее. Потом наносила питательный крем. Сначала жгло кожу, но потом перестало. А сделала я всего 12 процедур через день.

В. А., Вологодская обл.



Одуванчик суставу по праву

Пригласили мужа моего на шабашку - крыльцо переделать в школе. Одному это было не осилить, позвал в напарники соседа. А после трех дней работы тот слег - физическим трудом толком не занимался, киномехаником работал. Отлила я из флакона настойки цветов одуванчика и пошла к соседям. Жене и говорю: «Намажь у своего, где болит, да на ночь на печь загони, пусть прогреется хорошенько».

На следующий день муж один пошел работать, а после обеда и напарник оклемался. Не знаю: или он просто храбрился, или действительно снадобье помогло, но муж, как только плохо себя почувствует, сразу таким образом лечится. А готовлю я настойку так. Поллитровую банку плотно заполняю цветом одуванчика, заливаю бутылкой водки, закрываю и ставлю в темное место. Через месяц лекарство готово. Как только начинаются боли в суставах, муж натирается и отлеживается на печи или грелке. К утру боль проходит.

*Л. Калюжная,
Ярославская обл.*



Я от болезни излечился сам

И лопух правильно собирать надо!

Расскажу читателям, как и когда лопух собираю. Не прост ведь он, хоть и зовут простяков лопухами.

В августе, в Силин день (12 число), по древним поверьям, это растение отдаст свою силу человеку. Как только солнце обсушит листья от росы, так время в лес идти. Лучше собирать в тех местах, где лопуху воля дана. Те, что с краю растут, не рву. Забираюсь в самую гущу и приглядываюсь: листья, что по земле стелются, - старые, а которые к солнцу тянутся, - слабые. Беру не больше трех листочков с середины ствола.

В корзине листья укладываю расправленными, гладкой стороной вниз. Сверху накрываю чистым полотном

цем.

Для сушки раскладываю их острыми концами на север. Если все сделать правильно, растение больше здоровья принесет.

*Полина Ивановна Серякова,
Новгородская обл.,
п. Тесовский*



От лопуха недугу тутю

Остеохондроз у меня уж много лет. Так я научилась снимать обострения листьями лопуха. Штук 8-10 кладу друг на друга и ставлю на них минут на 5-8 кастрюлю с горячей водой. И вот эту теплую лепешку светлой стороной накладываю на больное место часа на 2. Сверху - пергаментную бумагу, и еще обвяжу теплым платком. Три раза за день сделаю такой компресс - и боль отступает.

И сушеные листья хороши. Только перед использованием подержу их в дуршлаге над паром, а дальше - все как со свежими.

*Лидия Григорьевна
Бакушева,
Ивановская обл.,
д. Богданиха*

сделайте так. стакан цветков сирени настояте 10 дней в поллитре водки. И растирайте больные места. А из высушенных цветков сирени приготовьте мазь на свином жиру или масле - 1:4. Вот еще один рецепт мази: 3 ст. л. цветков настаивайте 4-ро суток в полстакане подсолнечного масла. Растирка готова.

А кому так от болей в суставах хорошо помогают пропаренные, размятые листья березы. Их положишь на больное место на 3-4 часа, завяжешь, покроешь. Правда, курс лечения будет несколько дольше - недели две. Но факт тот, что действует отлично.

Жаль, времени не было поговорить с Николаем Петровичем о лечении других болезней. Но и то, что он рассказал, думаю, ревматикам будет на пользу.

*В. Александров,
Карелия, г. Сортавала*

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ

Учим несчастье по женской части

На ваши письма отвечает наш постоянный консультант по женским проблемам - доцент кафедры акушерства и гинекологии СГМУ, кандидат медицинских наук Галина Георгиевна Супрутская

Во время профилактического осмотра в женской консультации у меня обнаружили кандиломы. Прошла лечение, но через два месяца они появились вновь. Галина Георгиевна, как же избавиться от этой «заразы»? И еще: как быть, если вирус обнаружен у беременной женщины?

Марина, г. Чебоксары

Папилломовирусная инфекция, Марина, известна гинекологам давно. Часто этот недуг называют половыми бородавками. Течение заболевания обычно длительное, поэтому и лечиться надо упорно, терпеливо, с применением противовирусных препаратов: интерферона, резорцина, подофиллина. Иногда требуется хирургичес-

кое вмешательство - удаление кандилом электроножом. Если же вирус обнаружен у беременной женщины, нужна обязательная подготовка и санация родовых путей к предстоящим родам.

Меня мучает зуд уже 10 лет. Врачи определили лейкоплакию вульвы. Лечилась и таблетками, и мазями. Улучшения есть, но мучают до сих пор боли при половой близости и зуд. Что посоветуете, Галина Георгиевна?

В. Н. Трубникова, г. Чита

Действительно, уважаемая В.Н. Трубникова, главным симптомом лейкоплакии вульвы является упорный зуд. Он может привести и к расчесам, и к вторичной инфекции. Заболевание, признаться, трудно поддается лечению и сводится в основном к применению гормональных мазей (гидрокортизон, фолликулин), седативных препаратов, сидячих ванн перед сном. Местно можно использовать анестезирующие мази. Только не отчаивайтесь, не опускайте руки. Лечитесь и будьте здоровы!

Галина Георгиевна! Мне 23 года, замужем. Мы очень хотим детей, но у меня случаются выкидыши. Почему так происходит? Я в отчаянии. Что мне делать?

Елена, г. Астрахань

Судя по письму, Елена, у Вас привычное невынашивание

беременности. Лечиться вслепую нельзя, надо выявить причину. А это могут быть и инфекция: сифилис, бруцеллез, туберкулез, герпес, грипп; и пороки развития женской половой сферы: седловидная матка, недостаточная функция яичников, половой и общий инфантилизм; и несовместимость с мужем по группе крови и резус-фактору. Наконец, психические и физические потрясения, неполноценное питание, а также влияние экологии и побочные действия отдельных лекарств. Словом, Елена, надо обследоваться и установить причину невынашивания. А затем уж и лечиться.



Что делать, если...

● Часто болит и вздувается живот, поносы перемежаются с запорами:

У вас раздражены стенки толстой кишки. Причиной может быть нехватка кальция при избытке магния. Эти минеральные вещества регулируют тонус, а следовательно, влияют на расслабление и сокращение толстой кишки.

● Часто бывают судороги ног:

Если это обычно случается ночью, особенно если сводит голени, значит, вам не хватает кальция. Если же вы занимаетесь спортом, и голени схватывает в основном после физических нагрузок - то магния. И наконец, если судороги связаны с плохой циркуляцией крови, вам недостает витамина Е.

● Нередко без всякого повода бывает подавленное настроение:

Склонность к депрессии может быть вызвана нехваткой меди. Справиться с ней отлично помогает магний - он усиливает способность организма противостоять стрессу и повышает уровень психофизической энергии в целом.

«Целитель плюс»

Одному пациенту, страдавшему геморроем, доктор прописал свечи. Через три дня пациент пришел и заявил, что лекарство закончилось. Доктор в изумлении: «Вы их едите, что ли?» Больной с обидой: «А что, Вы мне их прикажете в прямую кишку вставлять?» В этом анекдотичном варианте есть и вина доктора, который не объяснил, как принимать препарат. Поэтому рекомендую вам быть настойчивыми и выяснить у врача все до мелочей.

Кажется, какие могут быть сложности? Указано в рецепте: по одной таблетке 3 раза в день. Кидай в рот - и выздоравливай. Ан нет, не тут-то было. Нередко пациент кладет лекарство в рот и с чувством выполненного дол-

На приеме у специалиста

га глотает «всухую» или раскусывает.

А как нужно?

Конечно, не все лекарства глотают. Таблетки нитроглицерина или валидола для получения более быстрого эффекта держат во рту до полного рассасывания.

Другие лекарства, наоборот, надо глотать, запивая жидкостью. Какой жидкостью? Не торопитесь запивать пепси или фантой, остатками чая, кофе: между лекарственным средством и напитком вероятны химические реакции. Запивать лучше всего 100 мл столовой воды (это примерно 3 глотка).

Некоторые лекарства, к примеру аспирин, можно запивать таким же количеством молока или слизи

крахмала. Клюквенный или брусничный морсы для этого не годятся, т. к. усиливают раздражающее действие

Нужно знать, как

аспирина на слизистую оболочку желудка.

Не менее важным является время употребления препаратов. Для получения полноценного эффекта де-нол назначают за 30 минут до еды. Витамины рационально употреблять в конце основного приема пищи, лучше всего в обед.

Следуйте указаниям доктора по использованию лекарства не только в зависимости от приема пищи, но и от времени суток. Фурасе-

мид не забывайте принимать в первой половине дня, иначе сон будет тревожным, т. к. это средство оказывает мочегонное действие.

Доза - это серьезно!

Случается, когда болеют дети, родители по ошибке или недомыслию лечат малышей взрослыми дозами. Как правило, заканчиваются такие истории печально - детей госпитализируют с картиной острого отравления препаратом. То же происходит и при хранении лекарств, например колдрекса со вкусом фруктового йогурта, в доступных для детей

ДОКТОР



И кумыс пойдет на бис!

1 л кобыльего (или коровьего) свежего молока разбавить равным количеством холодной воды и размешать, разлить по бутылкам, добавив сахарный песок (ст. л. на литр смеси). После полного растворения сахара в каждую бутылку добавить по ч. л. разведенных холодной водой дрожжей. Плотнo закупорить и оставить на сутки при температуре 17-18 градусов, встряхивая через каждые 2 часа. После этого бутылки поставить в холодное место. На 2-3-и сутки кумыс готов к употреблению.

В дальнейшем для закваски вместо дрожжей можно использовать ранее приготовленный кумыс, добавляя его в молоко с водой в зависимости от крепости - от 3 ст. л. до стакана. Количе-

местах. Малыши, следуя рекламе, кормят кукол, себя и друзей. Ситуация повторяется при обнаружении на нижней полке холодильника или

ство сахара и дрожжей можно менять, соответственно крепость напитка будет различной.

При пневмонии и бронхите кумыс способствует отделению мокроты. Он является общеукрепляющим средством и при лечении туберкулеза.

«Слабый» кумыс (готовится менее 2 суток) снижает аппетит и вызывает повышенное газообразование, «крепкий» (более 3 суток) может вызвать запор. Поэтому рекомендуется принимать «средний» кумыс, который вызывает ощущение свежести, легкого холода в подложечной области (оно вскоре проходит).

Противопоказанием для лечения кумысом являются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания сердца, подагра и ревматизм.

«Инь и Ян»

Не порок - любить ветерок

Ветер в лицо, а вы упорно идете вперед! Это одна из самых модных сегодня за рубежом оздоровительных методик.

Немцы специально караулят такую погоду, чтобы поправить здоровье. Неприятная погода приводит в стрессовое состояние, но

Цинк и медь: иметь или не иметь?

■■■

Вы молоды, но у вас уже есть седые волосы:

Если вдобавок вы постоянно устаете, а раны заживают с трудом, возможно, в организме не хватает меди. Ешьте больше печени, неочищенных круп, зелени и овощей.

■■■

У вас дряблая кожа, морщины на лице, и вы часто болеете гриппом:

Возможно, вашему организму не хватает селена и витамина Е. Селен в сочетании с витамином Е сохраняет эластичность тканей и тем самым эффективно препятствует старению. К сожалению, при обычном питании организм получает лишь 35-60 мкг этого вещества

в день, а рекомендуемая диетологами норма - 200 мкг. Одна из причин: при очистке содержание селена в крупах снижается примерно на 50-75 %. А потому прежде, чем принимать интеграторы, следует включить в меню макаронные изделия, рис и неочищенные крупы, а также зерновые зародыши.

■■■

У вас медленно заживают раны, вы плохо видите в темноте, а слух и обоняние оставляют желать лучшего:

Весьма вероятно, что вам не хватает цинка - минерального вещества, входящего в состав более 200 ферментов. Цинк необходим для нормального функционирования иммунной системы. Он содержится в устрицах и моллюсках, рыбе, мясе, неочищенных крупах, овощах, сухофруктах.

«Целитель плюс»

это стресс «хороший» - он стимулирует защитные силы организма, активизирует обмен кислорода в тканях. Так что дождь и ветер - не повод отказаться от прогулки!

Здоровым людям можно не ограничивать темп гуляния, даже пробежаться под дождем не возбраняется. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, астмой или за последний год перенес один-два бронхита, особо бегать не рекомендуется, но пройтись в среднем темпе полчаса-час и им не противопоказано.

Если у вас стенокардия, то идти лучше навстречу ветру! Пусть всего 15-20 шагов, но - ветер в лицо! Чтобы подготовить

себя к такому закаливанию, желательно перед выходом из дома положить под язык таблетку нитроглицерина. Первые же признаки боли в сердце - сигнал к прекращению прогулки и возвращению домой. Или хотя бы надо остановиться, присесть на лавочку.

Должны подставить свое лицо ветру и те, кто обычно болезненно реагирует на перепады атмосферного давления и изменения погоды головной болью, слабостью, снижением работоспособности и раздражительностью. Только одеться надо соответственно: зонтик и плащ обязательны.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

На приеме у специалиста

никогда не принимают их. А третьи, тоже крайний вариант, фармакофилы, очень любят лечиться. Такие паци-

рассуждения были следующими: «Если в больнице мне помогла одна таблетка, то уж 4-то сейчас помогут наверняка». После приема 4 таблеток Иван Иванович и думать забыл о болях в сердце, т. к. потерял сознание из-за резкого снижения артериального давления. Самолечение не всегда бывает успешным.

И последний совет. Если доктор ввиду своей загруженности не указал режим приема лекарственного препарата, то это вам всегда напомним фармацевт в аптеке.

О. В. Буюклинская, кандидат М.Н., доцент кафедры фармакологии СГМУ, г. Архангельск



Лекарство глотать

в заветном бабушкином шкафчике резерпина, покрытого пищевым лаком, красителем, сладкого на вкус и так привлекающего детское внимание.

По уму лекарство приму

А вообще, всех больных можно разделить, пожалуй, на три категории. Первые добросовестно выполняют указания врача. Вторые, фармакофобы, боятся лекарственных препаратов и

енты обычно говорят доктору: «Выпишите мне изоптин в капельнице на 20 дней, клофелин на две недели и анаприлин по таблетке утром и вечером. Мне эти лекарства помогали». Помню рассказ дамы, принимавшей по малейшему поводу тетрациклин. Следствием частого приема антибиотика стало нарушение нормальной микрофлоры кишечника.

В одной из больниц был такой случай. У пациента, назовем его Иван Иванович, после приема таблетки произошел приступ аритмии. Дома

ИЩЕЛИМ ДРУГ ДРУГА

Дед Анисим маялся желудком не первый год. Местная докторша Галя все его уговаривала по-хорошему пролечиться.

Но Анисим, если уж боли сильно донимали, сам себе лекарство готовил. Смешает полкило меда, пол-литра оливкового масла да 50-100 мл яблочного уксуса и пьет по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Смесь хранит в плотно закрытой посуде в прохладном месте. А как пить - перемешает деревянной ложкой. Надо бы смесь - то с не- делю попить, а через месяц лечение повто- рить. Только

дед 4-5 дней снадобье по-принимает, боли пройдут, на том и успокоится.

А тут скрутило его по осе- ни. Желудок огнем горит. Изжогу и тошноту унять ни- чем не может. Поехал Ани- сим в район - вот те на! У него уж язва. В больницу лечь отказался: ягода пошла, охота в разгаре. Отправил- ся за советом к свояку Фе- дору, тоже заядлому охотни- ку. Тот дал семян льна и

спиртовой настойки пропо- лиса - сам готовил. Наста- ивал 50 г спирта и 5 г про- полиса 2 недели в темном месте и процеживал. Де- док живо семена льна до жидкого киселя отварил и пил по полстакана до 8 раз в день. Да каждый раз 5-7 капель настойки добавлял, как Федор велел. Почти сразу ему полегчало, а дня через 3-4 приступы боли совсем исчезли.

Ушел Анисим в лесную избушку. По совету свояка

захва- тил с собой грец- кие оре- хи, мед и греч- ку. Све- че ра слегка

обжаривал на сковородке 3-4 ст. л. крупы и запаривал полстаканом кипятка. Это был его завтрак. Днем обя- зательно съедал 5-6 орехов. А вечером, минут за 15 до ужина, ел 2 печеные лукови- цы. Лесовал 3 недели. А как вернулся, снова в поликли- нику съездил. Оказалось, язва затянулась.

Но дед решил эту язву до конца извести. И теперь он весной и осенью устраивает



профилактику. Специально для этого алоэ завел. Как настойку задумает делать, алоэ 2 недели не поливает. Листья срежет и недолго в темном прохладном месте подержит. Потом 500 г лис- тьев пропустит через мясо- рубку, смешает с 500 г меда и все это разогреет, поме- шивая, на кипящей водяной бане до 50-60 градусов. Пос- ле пол-литра красного вина добавит. И с неделю в тем- ном месте настаивает, иног- да бутылку потряхивая. Он и методу свою разработал, как смесь пить. Первую неделю - ч. л. 3 раза в день за час

до еды, вторую - ст. л. 3 раза в день, а третью, после- днюю, неделю - 2 ст. л. 3 раза в день. Так на желудок с тех пор не жалуется.

Людмила Николаевна
Маслова,
Новосибирская обл.

Сало и мед убавили хлопот

Мой родственник был строителем и много лет про- работал в механизированной передвижной колонне. Пита- ние было нерегулярным, без

Как вылечить гастрит?

Подскажите, пожалуйста, как вылечить гастрит и опу- щение желудка. Может, кто народный способ знает? Очень ждем совета и помо- щи!

Любовь Любимова,
612400, Кировская обл.,
Зуевский р-н,
п/о Мухина, д. Опоренки

Голодание лечебное - от гастрита средство верное

Двадцать лет я страдал гастритом с нулевой кис- лотностью. Дошло до того, что не мог себе позволить маленький кусочек шоко- лада или глоток шампанс- кого. Если же по неосто- рожности употреблял что из запрещенного списка, минут через 15 начинались боли в желудке. И не про- ходили до тех пор, пока

после пары стаканов теп- лой воды не отдохну на спине около часа.

Лекарства и поездки в санаторий ничего не давали. Совсем было отчаялся, но однажды наткнулся на книги П. Брегга, Г. Шелтона и Г. Малахова о лечении голо- дом. Начал потихонечку голо- дать: сначала раз в неде- лю 36 часов, через пару ме- сяцев добавил 3-дневное голодание раз в три месяца, потом 7- или 10-дневное го- лодание раз в полгода. И через шесть месяцев «люби- мого» гастрита как не быва- ло!

Все желудочно-кишечные заболевания независимо от кислотности лечатся голода- нием. Желудочно-кишечный тракт отдыхает и восстанавливается. Однако не так трудно провести само голо- дание, как соблюсти пра- вильный выход из него. Очень важно заранее подго- товиться к голоданию. Я сде- лал чистку кишечника с по- мощью клизмы из урины. И выпивал во время поста до 3-х литров воды в день - ина- че начинались жуткие голов-

ные боли, особенно в самом начале. Причем воду пил только дистиллированную, на худой конец - прокипячен- ную и отстоянную. Ну и при- шлось отказаться от куре- ния, спиртного, чая и кофе.

Полное голодание - это резкая чистка организма и вывод из него шлаков. И для тех, кто действительно хочет изба- виться от боля- чек, все трудности легко пре- одолимы.

Андрей Семенов,
141100, Московская обл.,
г. Щелково

Порошки было пить не с руки

Это случилось в 60-е годы. Заболел у меня желу- док, да так сильно! Анализ желудочного сока показал повышенную кислотность. Врач прописала мне порош- ки. Но их в аптеках не оказа- лось. Я обратилась к друго- му врачу. Она меня выслуша-

ла и говорит: «Я бы тоже выписала Вам порошки, но запомните - это все химия. Одно лечит, другое калечит». Написала мне рецепт из 6 трав и указала их целебное значение: ромашка аптечная - антисептическое, мята пе- речная - болеутоляющее, бессмертник - желчегонное, трава сенны - слабительное, укропное семя - от вздутия,

ЖЕЛУДОК МОЙ

корень валерианы - успокаи- вающее. Я брала каждой травы по ст. л. (травы долж- ны быть высушенные и из- мельченные), заливала ше- стью стаканами воды и ки- пятила полчаса на медлен- ном огне. Затем остужала, отжимала через марлю и пила отвар по ст. л. 3 раза в день перед едой, за 20-30 минут. Лекарство держала в холодильнике.

Прошло 40 лет. Желудок мой в порядке. Желая и всем читателям газеты доб- рого здоровья.

Н. В. Казакова,
г. Челябинск

ОТ НЕДУГА

горячих блюд. И забеспокоил желудок. Боли то прекращались, то появлялись снова. При обследовании обнаружили язву двенадцатиперстной кишки и назначили лечение. Дважды лежал он на больничной койке, но так и не поправился. Врачи предложили операцию. Но Николай Валентинович решил попробовать вылечить внутренним свиным салом и медом - услышал способ в одном из совхозов. Топленое свиное сало смешал один к одному с медом и принимал эту смесь по 2-3 ст. л. перед едой. Через три недели боли в желудке уменьшились, а затем и совсем исчезли. Выписанные доктором таблетки Николай Валентинович в это время не пил. Как стоящего на учете его пригласили в поликлини-

ку на обследование (дорога туда стала уже забываться) и после проверки сообщили: язва зарубцевалась. А чтобы не случилось рецидива, посоветовали не увлекаться острыми блюдами и спиртными.

М. Михайлов,
г. Вологда

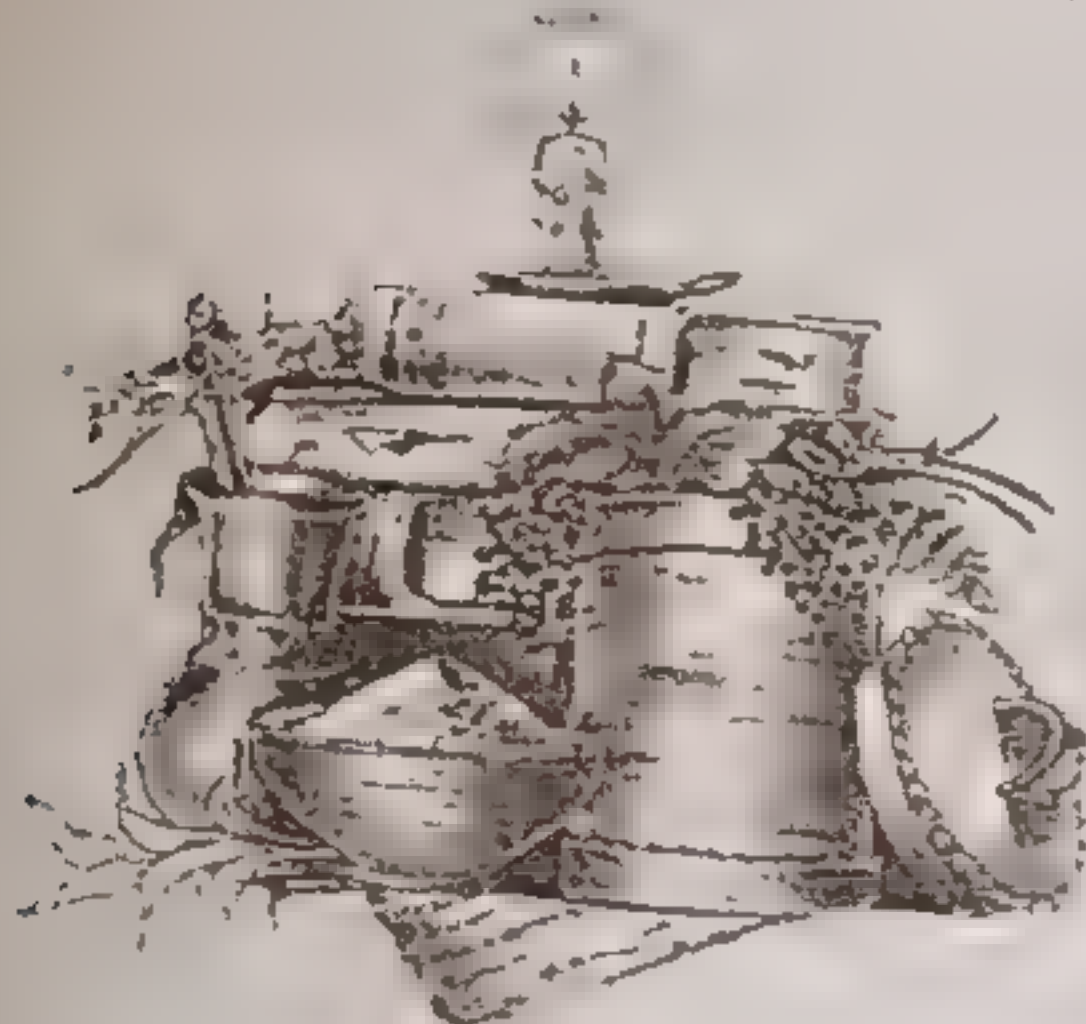
Дали отпор мед, алоэ да кагор

У моего брата на призывной комиссии обнаружили язву 12-перстной кишки. Лекарства не помогали. Тогда мама взяла мед, алоэ и кагор - всего по стакану - да настояла 2 недели в бутылке из темного стекла. Алоэ нужно трех-пяти лет, но пусть сначала дней 7 в холодильнике постоит.

Снадобье брат пил три раза в день по ст. л. на голодный желудок. Через полгода от язвы только рубец остался. А к следующему призыву врачи и его не нашли.

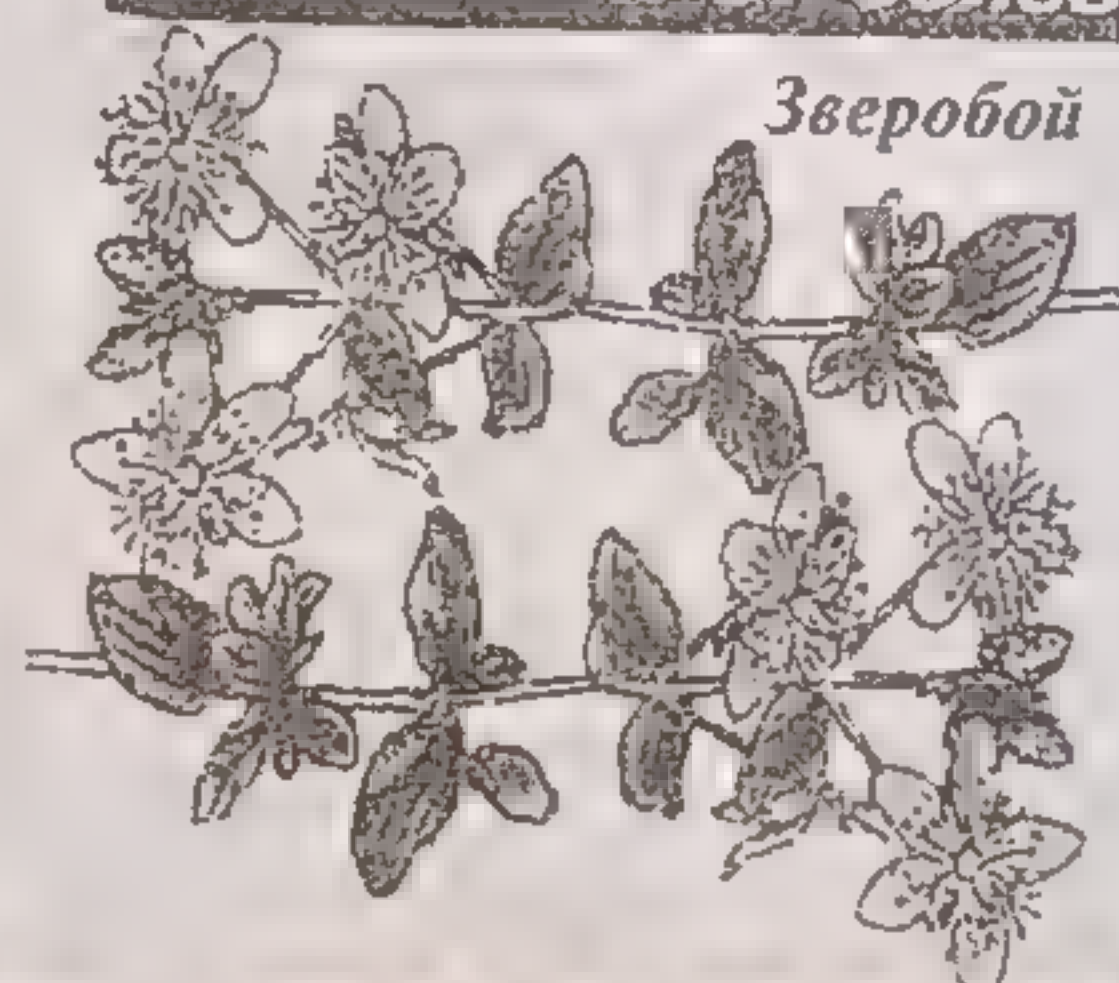
Я многим этот рецепт давала. Кто смесь, не пропуская ни дня, принимал - непременно излечивался.

Ольга Пупкова,
г. Новосибирск



Спасла травка - самобравка

В школьные годы после еды у меня часто были сильные боли в желудке, мучила изжога. Обследование показало: хронический гастрит с пониженной секреторной функцией. Лечилась лекарствами, сиропами, диетой в



Я от болезни излечился сам

соленого, острого, жирного, жареного. Из молочных продуктов - только масло сливочное и топленое. Хотелось мясного - отварную курочку, нежирную говядину. Ела рыбу. Но лучше-то, конечно, отказаться и от мяса, и от рыбы - пища тяжеловатая. Фрукты и ягоды нельзя -

брожение вызывают.

Я старалась питаться в основном кашами на воде, картошкой, супчиками легкими, иногда позволяла себе что-нибудь вкусное, но немного.

Через месяц гастрит вылечила.

Анна Кочергина,
Рязанская обл., г. Сасово

ТЕПЕРЬ В ПОРЯДКЕ

стационаре и на дому, но боли продолжались. Тогда мама стала заваривать траву самобравку. Она высотой 40-50 см, цветы у нее фиолетовые. Растет во влажных местах: около речки, в низинах. Настой получается горьковатый. А готовила мама его так: клала в литровую эмалированную кружку полстакана сухой самобравки, заливала кипятком и час настаивала. Не процеживала. В течение дня эту порцию я выпивала. Всего лечилась самобравкой где-то полгода. Постепенно боли исчезли.

Лариса Сорокина,
Марий Эл, п. Сернур

Зверобой всегда со мной

Лет 20 назад мучилась я от гастрита. Лечила его диетой да отваром зверобоя и тысячелистника. Зверобой-то горечь у тысячелистника смягчает - пить приятнее. В литр кипящей воды опускала по веточке трав, кипятила минут 20-30. А когда снимала с огня - укутав, настаивала. Пила этот отвар по полстакана - и теплым, и холодным. Кроме того, не ела ничего горячего, кислого,

Быстро помог картофельный сок

Лет пять назад болела я артрозом. Лечилась лекарствами - в результате язву двенадцатиперстной кишки заработала. Положили меня в больницу. А с операцией пока решили подождать. И - опять таблетки! У меня уже опыт имелся, лекарства эти принимать не стала. Из дома принесли сырой картофель, морковь, чеснок, подсолнечное масло, сливочное и топленое, домашние яички, мед, спирт.

Пила сок сырой картошки - за час до еды 4 раза в день (после последнего приема сока есть не обязательно). За 10 минут до еды старалась съесть что-нибудь из своих запасов (масло, мед), выпить яйцо или глоточек спирта. Помогла мне и морковь - терла на мелкой терке да ела ее с чесночком. Иногда на завтрак выпивала 2 сырых яйца. А вот черный хлеб нельзя ни в коем случае!

Язва заживала быстро: через две недели почти полностью зарубцевалась. Месяца три сидела на диете, а потом начала есть потихоньку все. И у меня с пищеварением проблем не стало.

Анна Ивановна Кочергина,
Рязанская обл.,
г. Сасово



От масла болезни погосла

Мучилась моя бабушка язвой желудка. Как поест, так боли начинались. Пила кучу таблеток, но не помогало. А брат как раз добыл в горах так называемое «каменное масло». Он-то и посоветовал снадобье: ч. л. порошка развести в остуженной кипяченой воде. Получился кисловато-вяжущий на вкус раствор. Бабушка его до еды пила, прямо глотками из бутылки. А через месяц почувствовала облегчение: после еды не стало болей, появился аппетит, нормализовался стул. А попила масло еще - и язва прошла.

Масло лечит и стафилококки у детей, дисбактериоз. Только дозу надо поменьше брать - со спичечную головку порошка на 250 г кипяченой воды. Да лучше чередовать с настоем травы курительского чая.

Могу выслать наложенным платежом курительский чай, кашкару (рододендрон золотистый), каменный зверобой и каменное масло.

Светлана Сыроватская,
665912, Иркутская обл.,
Слюдянский р-н,
пос. Култук,
ул. Кирова, д. 179



Отцу грозит ампутация

У моего отца атеросклероз сосудов ног. За два месяца перенес две операции. Ставят капельницы. Боль утихнет на две-три недели и снова дает о себе знать. Врачи грозят ампутацией. Чем же ему помочь?

Валентина Грезина,
303340, Орловская обл.,
п. Глазуновка,
пер. Октябрьский,
д. 12, кв. 5

Как забыть аварию?

Прошу откликнуться всех, кто знает, как снять память об аварии с биопля человека и машины? Как и чем лечить травматический плексид и парез?

416530,
Астраханская обл.,
г. В.-Баскунчак, а/я 3

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса). Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь, февраль и март. Также необходимы новые данные и от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Приглашаем к сотрудничеству!

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов и опытных травников-целителей.

Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен основываться на конкретных жизненных примерах и давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга.

● «Голые» рецепты не принимаются.
● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.

● Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и N паспорта, дату рождения, место прописки, Ф.И.О., N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● Электронная почта: givitca@atnet.ru

Не хочу дочь гореть!

У моей 30-летней дочери опухоль головного мозга. Часто бывают судороги. Люди добрые, помогите скорее, время уходит! За присланные травы заплатим. Только опишите, как ими пользоваться.

Любовь Попова,
353908, Краснодарский край,
г. Новороссийск,
ул. Толи Масалова, д. 49

Помогите сделать операцию

Мне 60 лет, пенсионер. В 1991 году сделал операцию по поводу глаукомы, а два года назад - по поводу катаракты, но неудачно заменили хрусталик на искусственный. Теперь вижу все как в тумане, высокое глазное давление. Я обратился за помощью в Санкт-Петербург, но там лечение платное - 25-30 тысяч рублей. У меня таких денег нет, а стать слепым так не хочется. К кому обратиться за помощью, кроме вас, не знаю. Может, найдутся милосердные люди и помогут мне с этой операцией?

Борис Иванович Пальцев,
184602, г. Североморск, а/я 11

Уж сил нет болей!

Чисто случайно прочитала газету и очень обрадовалась, что она многим помогает. Надеюсь, мне тоже кто-нибудь поможет. Я уже год очень тяжело болею, а диагноз поставлен 9 лет назад: анемия тяжелой формы, болезнь Виллебранда. Мне удалили селезенку. Ждали хороших результатов, но случился сепсис - фурункулез кожи. В 27-то лет! Я больше не могу так жить! Мне ежемесячно делают переливания крови, иногда очень тяжело их переношу. Что мне делать?

Галина Валиева,
162610, Вологодская обл.,
г. Череповец, ул. Мира, д. 21, кв. 58

У меня заболела сестра

Обращаюсь с просьбой к добрым людям. У меня заболела сестра - рак костей и молочной железы. А ведь ей всего 40 лет, да и детишек у нее двое. Читала, красный мухомор помогает при раке. Очень прошу, вышлите красный мухомор на толстой ножке, без юбочки (только такой гриб нужен). Оплату гарантирую. А может, кто из целителей еще какие средства, травы знает? Какие-нибудь заговоры?

Надежда Евдокимова,
460047, г. Оренбург,
ул. Солмышская, 16/1 - 35



Издатель
ООО «Газета «Живица»
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3
Тел. (8184) 55-16-08, 55-16-48
Факс (8184) 55-16-06
E-mail: givitca@atnet.ru

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 405 Тираж 134.691 экз.
Учредитель
ООО «Газета «Живица»
ИНН 81-07-00278
ОГРН 1028102002780
Цена и розницу свободная.

http://www.gibolit.arh.ru
e-mail: givitca@atnet.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-06
Редактор, корректоры - (8184) 55-00-40
Бухгалтерия - (8184) 55-16-03
Отдел доставки - (8184) 55-16-03

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 28 (237) октябрь 2005 г.

www.givitca.ru

В НОМЕРЕ:

Конкурс

«Мой опыт исцеления»

ОКак избавиться от артроза, грудной жабы, анемии.....2—3

Отвечают травники

ОВсе об арнике и одолень-траве

От недуга

спасем друг друга

ОЛечение радикулита, люмбаго.....4—5

Советы бабки Лизаветы

ОРецепты от аритмии, стоматита, чирьев, гипертонии.....6

Есть средства для вас —
отправьте заказ

.....7

Это средство —

нам в наследство

ОМолоко здоровье принесло.....

Комнатные лекари

ОСкорая помощь для цветов.....8—9

Эти растения

несут исцеление

ОО самых популярных лечебных растениях.....10

Мужской клуб

ОБорода — рассадник заразы....11

Свои суждения

об оздоровлении

ОДепрессия.....12—13

Ждем заявку на отправку

О.....

Исцели меня, «Живица»!

О.....14—15

Из месяца в месяц

ООктябрь.....16

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге

«Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):

«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259

(стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95),

комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);

и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП)

с индексами: «Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338,

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339,

комплект — инд. 11340; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Также продолжается помесечная подписка на 2005 год.

Спешите подписаться!

8(8184) 52-82-57

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ
Готовы вам помочь!**

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧЕН САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ



Дорогие читатели! Настало время подведения итогов конкурса «Мой опыт исцеления» за III квартал 2005 года. На этот раз I премия в размере 1000 рублей достается Т.Г. Головковой из Ленинградской области за публикацию «Когда тиреоидит большой бедой грозит» («Живица» № 26). II премия (700 рублей) присуждается Г.Н. Свириденко из Алтайского края за материал «А на чугуне вы лежали?» («Живица» № 26). III премия (500 рублей) достается Т.А. Красновой из города Новороссийска за предложенный опыт лечения от мастопатии («Живица» № 20).

Поздравляем с победой! А всем читателям напоминаем, что наш конкурс продолжается. Пишите нам по адресу: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, д. 21. Желаем всем здоровья и удачи!

Наша малиновая аптека

В 12 лет у меня на руках появились белые пятна, которые не проходили. Чем я их только не смазывал, но... Однажды повел собаку к ветеринару. Старый врач, заметив эти пятна, посоветовал полечить их таким образом. Пачку гидросульфита (фиксаж) растворить в 1 л воды и раствором смазывать руки в течение 3—4 недели. Смазанные места не мыть и не вытирать — гидросульфит сам будет осыпаться. Пятна прошли через 3 недели, и уже 46 лет не знаю их.

Сейчас я на пенсии. У меня есть сад, выращиваю растения для лечения и пропитания. Особенно люблю малину. Она и лакомство для моих внуков, и лекарство для всей семьи. Вот несколько рецептов нашей семейной малиновой аптеки.

Прежде всего это противогриппозное средство. Только в дело у нас идет не известная всем ягода, а ветки, благо их можно собирать в любой сезон. Ст. л. мелко нарезанных стеблей заливаем стаканом кипятка, кипятим 10—20 минут, настаиваем около 2 часов, и все.

Отдельно используем листья малины. Они считаются хорошим средством при поражении дыхательных

органов, при желудочно-кишечных заболеваниях и кровотечениях. Отвар (6 г на 250 мл кипятка) применяется для полоскания и как витаминный напиток. Им можно покрасить волосы в черный цвет. Из листьев же можно приготовить мазь от кожной сыпи и угрей. А отвар из цветков хорош для умываний при воспалениях кожи и конъюнктивитах.

Малина — высоковитаминное средство. И потому ее с равным успехом можно применять практически при всех заболеваниях. Способ приготовления очень прост. 4 ст. л. листьев или плодов заварить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Те, кто проводит лето на даче, всегда сталкиваются с комариной проблемой. При укусах смазывайтесь настойкой, приготовленной из свежих листьев малины и водки в соотношении 1:5. Она всегда должна быть у вас под рукой. Заготовьте ее впрок и храните в темном месте в хорошо закупоренной герметичной посуде.

Желаю всем крепкого здоровья!
Степан Андреевич Логинов, 153550,
Ивановская обл., г. Приволжск,
ул. Комсомольская, д. 2

Боярышник не подвел

Всю жизнь я был спортсменом, занимался гимнастикой. Но три года назад меня неожиданно атаковала **грудная жаба**. Атаквала такими нечеловеческими болями, что я лежал как парализованный, боялся шевельнуться! Доктора уверяли: это неизлечимо. И советовали бросить работу, отказаться от какой бы то ни было активности и... жить нитроглицерином! Меня это не устраивало. Я обратился к травам, нашел **боярышник-кратегус** и стал пить его настой по 3 стакана в день. Постепенно наступало улучшение, и через полгода я совершенно забыл о нитроглицерине. Сейчас почти здоров и в 73 года работаю на дачном участке. Теперь вы знаете, для чего там мне нужен боярышник. А еще нужен **шиповник** как витамин С, как приправа к боярышнику, чтобы приятнее было пить.

Настой готовлю так. У меня есть кастрюля на 7 стаканов, я кладу в нее 7 столовых ложек с «горбом» ягод и заливаю крутым кипятком. Ставлю кастрюлю на нетеплопроводную подставку, закутываю и держу так примерно сутки. Потом процеживаю содержимое через материю, выжимаю набухшие ягоды и ставлю настой в холодильник. Пью по стакану 3 раза в день во время еды.

Когда я начал лечиться травами, то употреблял боярышник с пустырником в равной по весу пропорции, а 6 месяцев тому назад стал пользоваться боярышником с шиповником. И большой разницы не вижу.

Олег Иванович Тимохин,
185014, Карелия, г. Петрозаводск,
пр. Лесной, д. 18, кв. 17

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ



При атонии матки народные целители предлагают пить настой травы гвоздики разноцветной. Столовую ложку травы настаивайте час в стакане кипятка и принимайте по одной-две столовых ложки 3—4 раза в день перед едой.

В.А. Соколова, Кемеровская обл.

У моей подруги часто ячмени вскакивают. Так снять боль и размягчить зернышко ей помогает теплая припарка из мякиша булки, сваренного в молоке. 100 г мякиша она смешивает с 200 мл молока. Выдерживает в кастрюле на слабом огне 10—15 минут и добавляет чайную ложку порошка из листьев подорожника. А еще ей сказали, что навсегда избавит от болезни пижма. Нужно 4—5 раз в день съедать по 5—6 сухих маленьких желтых цветочков пижмы, запивая водой, пока ячмень не пройдет. Летом она собирается испробовать этот способ. Может, и еще кому он пригодится?

Наталья Сафронова, Вологодская обл.

Многие, наверное, используют базилик как пряность, добавляя его в блюда. А между тем, в нем содержится большое количество эфирного масла и эвги-

нол — бактерицидное и дезинфицирующее средство. Спиртовую настойку его можно применять при **хронических гастритах и колитах**. Я ее делаю в произвольных пропорциях. Столовую ложку заливаю стаканом медицинского спир-

Советы эти

та, настаиваю 8—10 дней, процеживаю, сливаю в стеклянную посуду и принимаю по 1—3 капли. А когда бывает сильный насморк и закладывает нос, пользуюсь сушеной травой базилика. Измельчаю ее в порошок и нюхаю, как нюхательный табак. После вдыхания начинаю сильно чихать. Проходит заложенность и начинает хорошо выходить слизь.

О.Е. Попова, г. Энгельс

Когда у меня **болит горло**, целый день жую прополис. Жую не спеша. Так долго, как только могу. Проглатываю постепенно. В первый день употребляю до 20 г прополиса. Каждый день эту дозу уменьшаю на 5 г. И так — до тех пор, пока не съем всю порцию.

С.А. Сысоева, г. Архангельск

Груши при анемии кушай

Хочу поделиться опытом, как я вылечилась от железодефицитной анемии. Гемоглобин у меня всегда был низковат, а когда переехали на Север (раньше-то мы в Украине жили), совсем упал. Таблетки железа помогали только некоторое время. И вот украинская подруга вычитала где-то любопытный рецепт и послала его мне с нарочным вместе с сушеными грушами.

81 сушеную грушу (именно столько, ни больше ни меньше!) залила легким красным вином (я купила полусладкое Каберне) так, чтобы они были им только покрыты. Поставила на солнце на 10 дней настаиваться. А затем принимала по следующей схеме.

1-й день: утром натощак съедала одну грушу.

2-й день: по одной груше утром и днем перед едой.

3-й день: по одной груше утром, днем и вечером.

4-й день: утром — две, днем и ве-

чером — по одной.

5-й день: утром и днем — по две, вечером — одну.

6-й день: утром, днем и вечером — по две груши.

7-й день: утром — 3, днем и вечером — по две груши.

8-й день: утром и днем — по 3, вечером — две.

9-й день: 3 раза по три груши.

Начиная с 10-го дня уменьшала по одной груше. То есть на десятый день — как в восьмой, на одиннадцатый — как в седьмой и т. д. При этом днем и вечером еще и выпивала столько вина, чтобы оставшееся чуть-чуть покрывало груши.

После лечения сдала кровь. Гемоглобин — 126! А это был ноябрь. Через полгода весной — 124! Думаю, после такого, в общем-то, вкусного лечения он у меня и не упадет больше. Ну а если что, все повторяю.

Надеюсь, кому-нибудь из читателей газеты мой рецепт пригодится.

Наталья М.,
Архангельская обл.

Луковый крест

От любого дискомфорта в кишечнике мне хорошо помогает такое средство.

Очищаю репчатую луковицу и разрезаю ее крест-накрест, но не до самого донца, чтобы не распалась на части. Кладу ее в стакан горячего (60 градусов) чая, не сладкого и не обязательно крепкого. Даю настояться 5—10 минут. И пью этот напиток, сколько душе угодно. Ведь можно еще долить чая и еще раз настоять.

Интересно, что луковица в стакане всегда поворачивается наружу резаным верхом, демонстрируя крест. Думаю, именно в этом и сила. Я пробовала лук просто крошить в чай — не помогает. Так что разрез только крест-накрест.

Татьяна Григорьевна Павлова,
Ленинградская обл., г. Кировск,
ул. Советская, д. 2, кв. 3

Вот так лечусь: на пятки сажусь!

Больше 10 лет назад у меня был артроз коленного сустава. Особенно сильные боли мучили по ночам: казалось, будто червяк в суставе ползает. Выполняла все предписания врача: пила таблетки, ходила на физиопроцедуры, даже лазером лечилась, но улучшения не было.

Да хорошо вспомнила, что в 70-х годах в журнале «Здоровье» было написано упражнение от этой болезни. Вот оно и пригодилось.

Я вставала на диване на колени (на полу не могла — не молодая уже) и присаживалась на пятки. Конечно, сразу сесть не получалось. Тогда сделала валик из детского одеяла и подкладывала его под зад. Первые разы при-

саживалась только на мгновение, потом — на несколько секунд, минут. Если сильная боль в колене не давала сидеть, делала упор на здоровую ногу. Постепенно боль стала уменьшаться. И до сих пор я не жду, когда придет боль, а сажусь на пятки на 10—15 минут раз в неделю.

А еще лечусь магнитом. Если заболит локоть, станет трудно сгибать руку, беру магнит и грею его в ладонях. Потом опираюсь не него голым локтем и сижу смотрю телевизор (примерно час). Так же и плечо лечу. И за 3—4 дня забываю, где что болело. А храню магнит в бельеовом шкафу так, чтобы он не касался железа.

Э.М. Юдинене, г. Архангельск

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

Если в зубе дупло, он разболелся и нет возможности сходить к стоматологу, народные целители рекомендуют использовать плодоножку тыквы. Ее необходимо размельчить в порошок, смо-

лейте стаканом кипятка и 2 часа настаивайте. Выпивайте теплым утром натощак. Но наберитесь терпения. Лечение длительное. И не забывайте принимать лекарства, назначенные врачом!

Л.А. Алиферова, г. Псков

читателям газеты

чить водой и положить в дупло больного зуба. Боль исчезнет надолго.

Вообще, хвостики тыквы, оказывается, очень ценный «продукт». Их назначают и беременным женщинам при угрозе выкидыша. Нужно насобирать 50 штук длиной 1,5 см просушить в духовке до коричневого цвета, растолочь в порошок. Принимать начиная со второго месяца беременности, добавляя по две чайные ложки в рисовую кашу. Такую кашу надо есть по утрам постоянно.

Г.Г. Власова, Краснодарский кр.

Для лечения гипертиреоза смешайте по 40 г корня марены красильной и корня мыльнянки, 20 г корневищ солодки голой. Столовую ложку сбора за-

У вас синусит? Тогда воспользуйтесь рецептом болгарской целительницы Ванги. Каждый вечер закапывайте в нос свежее коровье масло. Совсем чуть-чуть, размером с кукурузное зернышко. Делайте так попеременно: один день в одну ноздрю, другой — в другую. Вместе с этим в течение двух-трех дней закапывайте по 2—3 капли разбавленного водой (1:10) сока клубня цикламена. Чтобы добыть сок, клубень растения натрите на терке. Эти советы я испробовала на себе. Помогают изумительно!

А.Г. Грозная, г. Таганрог

При инсульте полезно пить отвар шиповника с луковой шелухой. Размельчите 5 столовых ложек шиповни-

ка, добавьте столовую ложку луковой шелухи и залейте смесь полулитром воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Укутайте и оставьте на ночь настаиваться. Пейте в течение дня от полулитра до полутора литров. Кроме того, ежедневно в течение 2—3 недель съедайте по 1—2 лимона. Неплохо употреблять и такой отвар. С половинки лимона снимите кожуру, размельчите. Залейте отваром хвои или душицы и принимайте за час до еды или через час после.

Е.В. Титова, травница

Давно страдаю колитом. Когда случаются обострения, готовлю сбор. Смешиваю по чайной ложке травы золоты-тысячника, ромашки аптечной и шалфея. Заливаю стаканом кипятка, укутываю и оставляю настаиваться, пока не остынет. Процеживаю и пью по столовой ложке 5—7 раз в день. Алевтина Андреевна из Алтайского края! Думаю, и вам этот сбор поможет.

П.А. Малиновская, Вологодская обл.

Подготовила С. Стирманова

Уважаемые читатели! Вновь с вами наша рубрика «Отвечают травники». Мы получаем от вас письма с очень разными вопросами, которые касаются свойств трав, особенностей их выращивания и применения при различных заболеваниях. Каждый может письменно обратиться с интересующим вас вопросом в редакцию, а мы, связавшись с травниками, ответим вам через газету.

На страже здоровья арника горная и каштан

Здравствуй! Пишу вам впервые и хочу найти поддержку. Я уже давно мучаюсь варикозным расширением вен. Пять лет назад делали мне операцию. Сначала стало немного легче, но потом опять все вернулось на свои места. От подружки слышала, что очень хорошо помогают такие травы, как арника и каштан. Но вот подробности применения она не помнит. О каштане мне известно много, а вот что за трава арника? Очень надеюсь на вашу помощь. Спасибо!

Ирина Ивановна Козлова, 612412, Кировская обл., г. Зуевка, ул. М. Гвардии, д. 87, кв. 51

Ирина Ивановна, давайте начнем с вашего заболевания. Судя по всему, у вас достаточно запущенный варикоз и, я думаю, наследственный. Здесь быстрого результата не ждите. При вашем заболевании незаменимую помощь окажет настойка из цветков конского каштана. 50 г залить 0,5 л пшеничной водки. Настаивать две недели. Употреблять внутрь по 40 капель 3 раза в день. Курс — 3—4 недели. Пригодны для такой настойки и сами плоды конского каштана (пропорции и способ приготовления те же).

Но будет еще лучше, если к этим каштанам, размятым с кожурой, добавить 50 г плодов рябины. Детям до 14 лет принимать по чайной ложке 5 раз в день.

Взрослым — по столовой ложке 4—5 раз в день перед едой. Это очень высокоэффективное средство не только при варикозе и тромбозе, но и при

инфекционных мононуклеозах, лимфогранулематозах, при всех видах опухолей лимфатических узлов, при астме, высокой температуре разных этиологий, аденоме простаты. Курс лечения — 10—12 дней, затем перерыв на такой же срок, и вновь провести лечение (не менее 3 курсов)

Также при запущенных варикозах чудесно помогает арника — особенно в сочетании с цветками каштана конского — в виде компрессов на больные места. Но сначала я советую принимать внутрь. Для этого ст. л. смеси из перемолотых цветков арники с цветками конского каштана (1:1) запарить 2—3 стаканами кипятка, настоять ночь. Пить по несколько раз в день за 30 минут до еды. А на ночь делать компрессы из этого же состава. Лечение, конечно, длительное, но очень и очень эффективное. Поэтому надо набраться терпения. Я и сама лечилась таким способом, и помогала многим, кто обращался ко мне.

А теперь вернемся ко второму вашему вопросу. Что за трава арника?

Это многолетнее травянистое растение высотой до 60 см со своеобразным приятным запахом. Цветки — одиночные корзинки золотистого цвета диаметром до 5 см. Цветет в мае — июне. Растет в основном на кислых почвах в

Западной Украине, Белоруссии, Литве и у нас на Северном Кавказе.

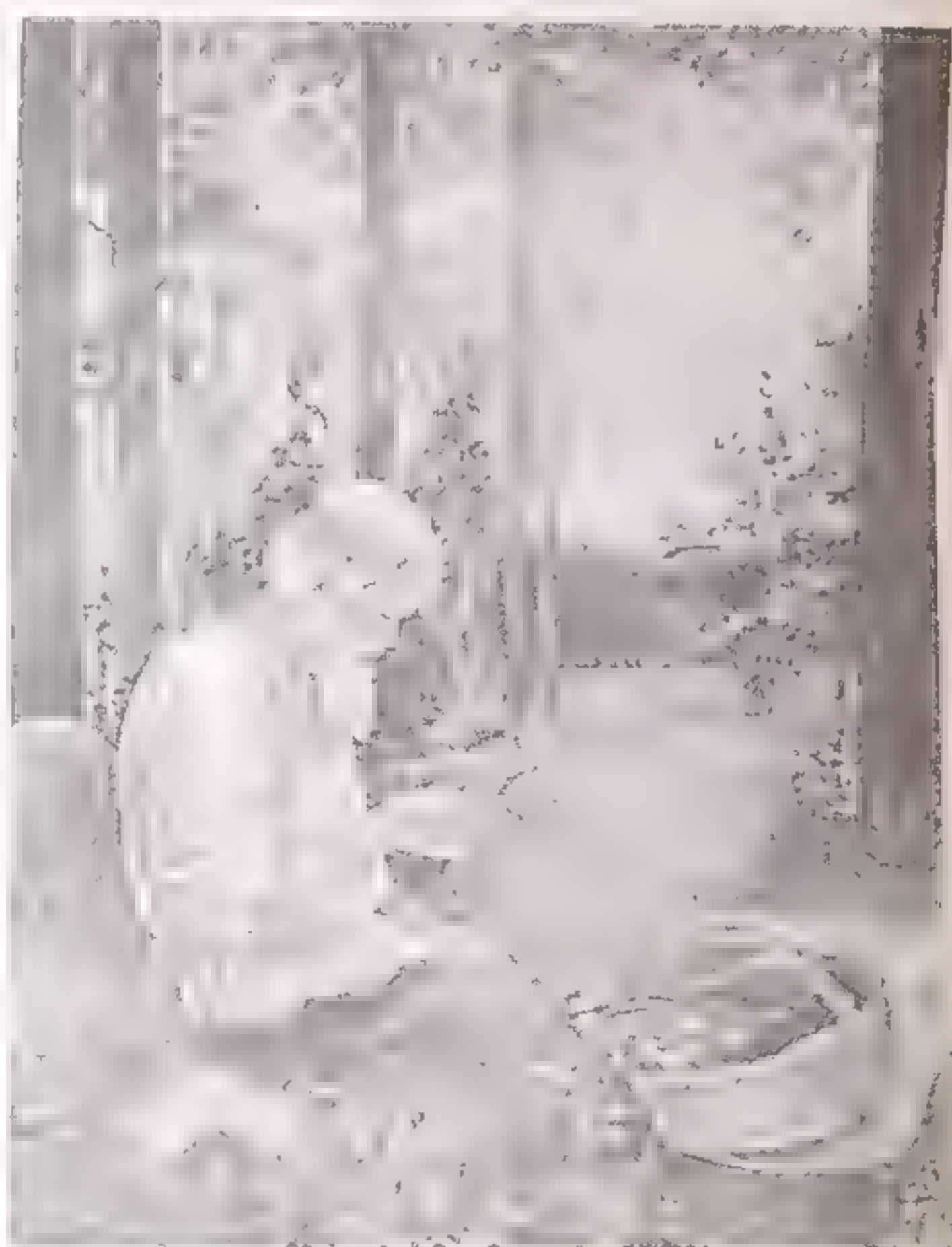
Многие кожные заболевания, а также экссудативно-катаральный диатез прекрасно излечивает настой из арники. Очень здорово помогает мазь из этого удивительного по целебным свойствам растения.

Вот способ приготовления такой мази. 100 г сухих корней размельчить в порошок, смешать со свежим нутряным или свиным жиром (500 г) и то-

Обратная связь

мить в глиняном горшке 3 часа на малом огне. Оставить охлаждаться, постоянно помешивая. Мазь применяется при кожных сыпях, экземах и т. д.

Настой из арники делается так: 10 г цветков заливают 200 мл кипятка, настаивают ночь. Дают пить по чайной



ОТ НЕДУГА СПАСЕМ ДРУГ ДРУГА

Если пояснично-крестцовый радикулит вызван воспалением периферического нерва, превосходные результаты дает лечение мордовником шароголовым. Это растение легко узнаваемо. Прикорневая розетка листьев напоминает рисунок листа одуванчика, только они значительно крупнее и на заостренных кончиках имеют небольшие колючие шипики. На высоких, стройных стеблях, достигающих полутора метров, покоятся красивые дымчато-лиловые шары — так своеобразно цветет мордовник, почему, видимо, и получил название шароголовый. Размер цветка достигает величины бильярдного шара. Растет он обычно на сорных местах. Встречается в европейской части страны, на Урале и в Сибири.

На лекарственные цели идут семена растения. Осенью от былой красоты и следа не остается: на сухих будылях торчат, ошестившись, желтовато-серые комки. Сожмешь их — и шары рассыпаются в ладони на отдельные семянки, напоминающие немолоченный овес. Внутри семянок, если обшелушить, прячутся зернышки. На них мягкая, коварная, как стекловата, оболочка из тысячи микроскопичес-

ких жал, вонзающихся в кожу и вызывающих зуд. Покуда очистишь необходимое количество зерен, весь общешься. То и дело приходится, прерывая утомительное занятие, мыть руки с мылом.

Зато нелегкий этот труд окупается с лихвой. Плоды мордовника применяются при очень серьезных нервных заболеваниях: парезах и параличах, плекситах, радикулитах, а также рассеянном склерозе, миопатии, полиомиелите, в лечении последствий хронического лучевого воздействия. В научной медицине используется выделенный из семян очень сильный алкалоид эхинопсин.

Для водного настоя заливают стаканом кипятка 2—3 чайные ложки зерен, настаивают в теплом месте всю ночь. Утром процеживают через несколько слоев марли, проложенных изнутри ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Стакан — суточная доза, разделенная на 3—4 приема.

Делаю я и спиртовую вытяжку: 5 г

очищенных семян (примерно, одна столовая ложка без верха) на 100 г чистого спирта. На двадцать первый день процедить. Принимать по 20 капель 2

Лечение радикулита,

раза утром и вечером. При радикулите функция нерва восстанавливалась по прошествии трех-четырех недель.

Много имеется народных средств для страдающих радикулитом. Вот еще один полезный рецепт: по столовой ложке корневищ кувшинки белой, кубышки желтой и девясила в сушеном виде, измельчив, залить бутылкой водки. Настоять 9 дней. Процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Полакомившись кедровыми орешками, не выбрасывайте кожуру. Из нее можно приготовить лекарство от радикулита. Подсушенную кожуру от двухсот граммов орешков заливают литром водки и, плотно закрыв, убирают в темное место на месяц. Иногда необходимо встряхивать. После процеживания полученную настойку принимают натошак по

Одолеет все болезни

Совсем недавно я приехала из города жить в деревню. Теперь есть свое хозяйство, огород. Почему-то все местные жители называют крапиву, которой здесь огромное количество, «одолень-травой». Говорят, что это не крапива, а другое растение, которое очень полезно для здо-

Отвары из одолень-травы.

1. Ст. л. сухих измельченных листьев на 300 мл воды. Варят 10 минут на малом огне, настаивают час, процеживают. Принимают по ст. л. 3—4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой, но лучше всего подходит при кровотечениях, остром суставном и мышечном ревматизме, подагре, геморрое, фурункулезе, отеках конечностей, а также как профилактическое средство.

2. 100 г. сухих листьев крапивника на 1 л воды. Варят 10 минут, настаивают час, процеживают. Принимают по 200 мл 4—5 раз в день. Применяют для промываний, притираний, компрессов, примочек при различных кожных заболеваниях, а также для роста и укрепления волос (отваром моют голову через неделю в течение нескольких месяцев).

Настой: ст. л. сухих листьев крапивника на 250 мл кипятка, настаивают час, процеживают. Принимают по ст. л. 3—4 раза в день за 30 минут до еды в качестве средства, повышающего гемоглобин, тонус матки и толстого кишечника, при дизентерии, запорах, при мочекаменной болезни, нарушении обмена веществ, при болезнях печени, почек и желчных путей, рахите, подагре, а также при нервно-психических заболеваниях (неврастении, истерии), при простудных заболеваниях, крапивной лихорадке, при различных кожных заболеваниях (лишайх, угрях, фурункулах), при геморроидальных, маточных и кишечных кровотечениях. При длительном приеме настоя (не менее 3 месяцев) отмечено стабильное улучшение здоровья у онкобольных.

Это растение просто необходимо иметь в своей аптечке. Я советую его применять просто как профилактическое средство, особенно в зимний период. Если будут вопросы по конкретному лечению, то обращайтесь ко мне.

Всего вам доброго. С уважением

Олег Витальевич Лапин,
397628, Воронежская обл.,

Калачевский р-н, х. Хвощеватое

роман, потом и по столовой ложке 5—6 раз в день. Такого при-
хода придерживаются на протяжении 3
месяцев при экссудативно-катаральном
заболевании печени, желчно-
м, шум в сердце, ревматиз-
ме, судорожных явлениях, при ленивом
кишечнике, сотрясении мозга.

Из своего практического опыта
знаю, что эффективен при лечении
сердечных болезней ферментальный
квас из арники. Такая методика лече-

работает для вас

ния экономична и удобна. В моем
доме он есть всегда.

Квас готовят так. В трехлитровый
баллон опускают стакан сухих цветков
арники, предварительно заложенных в
марлевый мешочек с грузиком (каме-
шек). Заливают тремя литрами остужен-
ной кипяченой воды, туда же засыпают
стакан сахарного песка и добавляют
чайную ложку сметаны. Все размешива-
ют, накрывают марлей и ставят в теп-
лое место на 2 недели квасить. По исте-
чении срока приступают к употребле-
нию этого целебного напитка. Пить надо
по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 ми-
нут до еды, не забывая каждый раз до-
ливать в баллон с квасом отпитое коли-
чество воды с чайной ложкой сахара.
Пьют таким образом 4 недели. Четвер-
тую неделю квас допивают без добав-
ления воды. И приступают ко второму
баллону, приготовленному так же. Упот-
ребление этого кваса прекрасно оздо-
равливает сердце и сосуды. Это вы смо-
жете и сами заметить по своему само-
чувствию, бодрости и легкости.

У кого будут вопросы ко мне, с удо-
вольствием отвечу. Только присылай-
те письма с вложенным конвертом.
Всем желаю здоровья!

Алла Алиевна Амирова, 385000,
Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская,
д. 156, кв. 3; тел. (88772) 520-746

ровья. До ближайшей аптеки у нас
почти 40 км, поэтому я запасаясь
знаниями о лечебных травах. Расска-
жите, что это за «одолень-трава» та-
кая и чем она полезна.

Тамара Петровна Швец, 155927,
Ивановская обл., Шуйский р-н,
п/о Китово

Упоминания об этом растении встре-
чаются даже в русских народных сказках
и былинах. И называли ее «одолень-тра-
вой» неспроста. При ее помощи можно
одолеть почти все болезни. В настоящее
время она больше известна под назва-
нием «крапивник». Эта трава похожа на
обыкновенную крапиву, но отличается от
нее высотой и формой стебля и листьев,
а главное, своими свойствами.

Крапивник — многолетнее травянисто-
е растение высотой 20—180 см с мно-
гогранным прямостоячим стеблем, круп-
нозубчатыми жилистыми узкими листь-
ями, которые имеют жгучие волоски с
ядовитой жидкостью. Растет по опушкам
лесов, берегам рек и озер, около дорог
и лесных полос почти на всей террито-
рии европейской части России. Загата-
вливают листья, стебли и верхушки рас-
тения в мае — августе; корни — осенью.

Приведу несколько рецептов, кото-
рые я использую в лечении. Они почти
универсальны.

ОТ НЕДУГА СПАСЕМ ДРУГ ДРУГА

маленькой винной рюмке (25—30 мл)
два-три раза в день до еды.

Наружно при радикулите приклады-
вают свежие листья лопуха (гладкой

люмбаго

стороной), листья хрена, капусты.

Корни хрена растирают в кашицу и
трут ею больные места не только при
радикулите, но и других сильных бо-
лях в суставах, мышечных болях в спи-
не и пояснице.

Втирают при радикулите сок черной
редьки. Или же очищенную от кожуры
редьку трут на терке, полученную каши-
цу слегка разогревают в эмалированной
посуде без трещин и сколов. Берут льня-
ную тряпицу, на одну ее половину ма-
жут тонким слоем кашицу из редьки,
другой половиной закрывают и кладут
на поясницу. Больной должен ощущать
медленное и глубокое разогревание и
держат столько, насколько хватит тер-
пения. Через день повторить. Бывает
достаточно нескольких процедур, что-
бы избавиться от радикулита.

Сильная боль простреливает ногу от
бедр до пятки, иной раз шагу не дает
ступить. В медицинской терминологии
это — люмбаго, в быту — прострел. Спе-
циально я не занимался его лечением, но
несколько раз приходилось помогать зна-
комым, пользуясь народными рецептами.
В фарфоровой ступке растер в муку и
просеял через ситечко сухие листья ре-
пешка. Отмерил в пакетики по грамму.
Дневная норма — 3—4 пакетика. Поро-
шок заливается настоем зверобоя —
ст. л. травы на 1,5 стакана кипятка. Посо-
ветовал ежедневно делать припарки из
смеси цветков ромашки и донника.
Взять их в равном количестве, ошпарить
кипятком и, завернув в марлю приложить
в полугорячем виде к месту, откуда бе-
рет начало стреляющая боль. На ночь —
растирание спиртовой настойкой беле-
ны. (1 часть крупноизмельченных листь-
ев белены заливаю 4 частями разбавлен-
ного спирта или водки, выдерживаю в
темноте при равномерной температуре
две недели, процеживаю.) Белена очень
ядовита, поэтому на одну процедуру дол-
жно уходить не более чайной ложки. Если
растирание производится подушечками
пальцев, необходимо сразу же тщатель-

но вымыть руки с мылом. А место расти-
рания утром протереть теплой влажной
тряпкой. Такое комплексное лечение да-
вало неплохие результаты.

При ишиасе народная медицина
рекомендует сбор: в равных частях пе-
ремешать измельченные корни лопу-
ха, одуванчика, чистотела. 2 ст. л.
залить с вечера литром кипятка, насто-
ять до утра. Утром довести до кипения
и варить на малом огне 5 минут с мо-
мента закипания. Минут через десять
процедить. Принимать по полстакана 3
раза в день до еды.

Еще лучшего результата можно дос-
тигнуть, если втирать в кожу по ходу не-
рва сок черной редьки. Это помогает и
при миозитах, межреберной невралгии.

При ишиасе, невралгии, радикулите
и плексите неплохим средством счита-
ются ягоды можжевельника. На ста-
кан кипятка кладут всего 10 ягод, по-
суду закрывают крышкой и сразу ста-
вят в заранее приготовленную кипящую
водяную баню на 15 минут. Через час
процеживают. Пьют по столовой ложке
4 раза в день до еды. Курс лечения —
не более двух недель.

Рим Ахмедов, травник

Соседушка пожаловалась, что сердечко что-то пошаливать принялось. То вдруг заглохнет, то ни с того ни с сего «затропится». Я пообещала ей тем же днем лекарство подобрать. Прихожу к ней с советами. Мол, при аритмии лучше всего ей настой листьев Melissa принимать. 4 чайные ложки (сухих) стаканом кипятка залить, час настоять и процедить. Пить по половине стакана трижды в день до еды. Настой этот и при легких болях помогает. Говорю соседушке, а та, слушая, обед себе готовит: морковь чистит да режет в суп. Гляжу, экономная моя и зеленые верхушки плодов в дело пускает. Я: «А знаешь ли, что зазеленелые морковины на сердце очень плохо влияют?!» Та оторопела: «Неужели?! Про вред зеленой картошки знаю, выбрасываю такие клубни. А о том, что зеленые морковки нельзя есть, не слыхала...» А чем одно от другого отличается? И в том, и в другом яд содержится. То-то и оно, что некоторые лекарствами сердечко лечат да сами же болеть его и заставляют. Ну хотя бы той же зазеленелой морковью.

Много, очень много жалоб в газетке идет на **повышенное кровяное давление**. Читала и советов немало. Думаю, подойдет и мой. Тем более что этот способ снижает давление не резко, а плавно, мягко. Запоминайте, кому надо: смешайте два стакана свекольного сока с полутора стаканами клюквенного, стаканом водки, 250 г меда и истертым на пластмассовой терке лимоном. За час до еды принимайте по столовой ложке смеси трижды в день.

А не слабее этого и иное средство. Смешайте свекольный сок, мед и сухое вино в пропорции 4:2:1. И утром натощак принимайте по 150 г смеси.

Нередко, особенно у молодых, глаза «гноятся». Врачи **конъюнктивитом** это заболевание называют. От пыли, от дыма, от застоялого воздуха в помещении запросто оно может быть. Запросто и распространяется: при вытирании лица общим полотенцем, при миловании любовном... Да при любом тесном общении. Скажу, как лечить этот конъюнктивит. Срежьте равное по объему количество листьев подорожника и свеклы, промойте их, пропустите через мясорубку, перемешайте кашку, наберите ее в кусочки марли и прикладывайте к глазам. Да приложить-то надо лежа, чтоб сок проник сквозь закрытые веки. Так и лечитесь ежедневно, пока не вылечитесь. Само собой — при соблюдении во всем чистоты, иначе не благо будет, а еще больший вред.

Мужчины, которых стала оставлять **сила в постельных делах**, особенно тревожны и нетерпеливы в лечении. Один такой наведился ко мне с аптечной настойкой женьшеня: «Тут рекомендуется по 20—25 капель 2—3 раза в день в первой половине дня. Пью уж почти месяц, но слабовато действует. Вернее — не действует никак! Вместо подъема духа, бодрости — разбитость. Может, лучше натуральный корень женьшеня принимать? Мало ли что в склянку эти провизоры намешали! Оказалось, не врач назначил бедолаге женьшень, а он сам себе. И не знал, что принимать корень этот можно

только в холодное время. И не длительно. К тому же только в назначенных дозах. Перебор может и головными болями, и бессонницей, и болями в сердце обернуться. «Еще хорошо отделался, дружок», — говорю. Ну и порекомендовала есть натощак молодой зеленый горошек, репчатый лук разных сортов и принимать луковую настойку. 2 стакана посеченного мелко лука залить 0,5 л водки. 7 дней настоять в темном месте, процедить. И пить по ч. л. на четверть стакана воды 2—3 раза в день до еды.

Знаю — сама применяю



А при **стоматите** и некоторых других заболеваниях рта знаете, что хорошо помогает? Чай из мяты, зверобоя, душицы, листьев и плодов шиповника. Первых трех составных надо по 3 столовых ложки взять, а последних двух — по одной. Все перемешать тщательно и заварить столовую ложку смеси стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. Пить по стакану чая три раза в день.

Мужчина в газетке как-то жаловался на **плохой аппетит**. Мол, лежал в больнице с травмой ноги, подлечился, а охотку есть как королева языком слизнула. Так скажу ему и всем взрослым «нехочухам»: рябиновую настойку приготовьте. Столовую ложку (с верхом) ягод на 200 мл водки. Дайте настояться с неделю и процедите. Пейте по чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Кто опасается **тромбообразования**? И для вас у меня средство предупреждения неприятности этой есть. Оно полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях и укрепляет сосуды. Растворите в литре горячей воды 120 г сахара, чуток лимонной кислоты и доведите сироп до кипения. А потом залейте им вымытые ягоды (3 стакана) и дайте настояться около часа.

Название-то какое — и не выговоришь вдруг: **дискинезия желчевыводящих путей**. Я у знакомого врача спросила: что это такое? Объяснил: «Нарушение тонуса и моторики желчного пузыря и

желчных путей». Словом, беспорядок, связанный с желчью. Не знали прежде народные лекари слова «дискинезия», а средства против такого нарушения имели. Например, отвар валериановых корней. 2 чайные ложки (измельченных сухих) на стакан воды. Кипятить четверть часа, охладить, процедить, отжать и добавить воды до уровня, какой был вначале. Пить по столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

Или иное средство. Девясил кто не видел? У многих на участках есть. А вот он-то и нужен. 2 ст. л. посеченных корней наберите, залейте стаканом горячей воды. Покипятите полчаса, охладите, процедите, отожмите сырье и долейте воды вместо выкипевшей. 2—3 раза в день за час до еды пейте отвар теплым по 0,5 стакана. Многим помогает.

Если **десны слабые или язвочки во рту**, обратитесь к калине. Соком ягод (можно немного водой разводить) полощите рот регулярно да почаще. А еще при такой неприятности и кора прекрасно помогает. Чайную ложку сухого сырья на стакан горячей воды. Полчаса покипятите, процедите, долейте водички — чтоб был прежний уровень. И полощите рот через полтора-два часа.

Ну уж коль о рте речь зашла, скажу, как **от болезней зубов** прежде предохранялись. Герани дикой на лугах сколько угодно. Так корней ее накапливают, промывают хорошенько и жуют.

Знаю **от радикулита** средство довольно быстрое. Последний раз на внуке своем взрослом его использовала. Уж на что было скрючило бедного! «Вдохнуть и то больно». Я говорю: «Ложись». Брюки спустить помогла, свитер загнула. Поясницу тонко медом жидким ему смазала, туалетной бумагой (в один слой) прикрыла, 3 горчичника сверху поставила, на них — полиэтилен да шерстяным платком укутала. Дело было в обед, а вечером и лучше ему стало.

Так что помните, кто «на поясницу слаб», и об этом средстве.

Конечно, настырны бывают **чирьи**. От одного избавился человек, а вместо того порой несколько свежих наскочило. Правильно в газетке люди советовали: чистоту тела блюсти, дрожжи пить, капустные компрессы делать... Хочу добавить немного своего. Вернее — не мое это даже, а услышанное когда-то от умных людей. Например, лечение пыреем. Мало кто, наверное, о нем знает. А дело хорошее. Накопайте корней растения этого (его еще прострелом зовут) побольше, посеките ножом. И на 3 столовые ложки «сечки» 3 стакана кипятка. Вечером залейте, а утром процедите и пейте по стакану за час до еды.

К тому же хорошо мазать больные места свежим соком щавеля. Или примочки делать из настоя хвоща высушенного. 4—5 столовых ложек (конечно, измельченных) на 2 стакана воды. Четверть часа покипятить и процедить. Тоже неслабое средство.

Пока на сегодня все. Потом еще порасскажу кое-что из того, что опробовала, знаю.

Подготовила И.В. Крылова

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Открыт секрет поддержания идеальной фигуры!

Позаботьтесь о здоровье и о своей фигуре при помощи пояса «Вулкан». Вы уменьшите свой вес без усилий и диет! Просто надевайте пояс и спокойно занимайтесь домашними делами. Пояс «Вулкан» работает во время прогулки и когда вы трудитесь или отдыхаете. Надев его, вы будете чувствовать себя удобно и комфортно. Вы носите пояс, а он работает за вас. Вам же остается только любоваться собой в зеркале. А друзьям и подругам — завидовать достигнутым вами результатам.

Не нужен нам лишний килограмм

Что делать, если появился излишний вес, жировые отложения на талии и бедрах, мышцы стали слабыми и дряблыми, а зарядку делать не хочется и нет никаких сил сидеть на изнуряющей диете? По телевизору то и дело рекламируют биологические добавки или какие-то чудовищно громоздкие тренажеры, которые стоят кучу денег и лишают нас драгоценных метров в квартире. Зачем все это, если есть наш пояс «Вулкан»? Газеты пестрят рекламой подобных поясов. Но главное отличие нашей новинки от других моделей — удвоенная эффективность изделия, заложенная в специальном материале, который, кстати, можно носить на голое тело, не боясь раздражения кожи.

Пояс «Вулкан» состоит из трех слоев: внешнего — нейлонового; промежуточного — из ячеек неопрена, закрытых специальным материалом — термоселом. Эти три компонента гарантируют отличную теплоизоляцию и осуществляют микромассаж кожи, обеспечивая тем не менее прохождение воздушного потока с целью устранения избытка пота. Действуя с максимальной эффективностью, пояс «Вулкан» оказывает энергичное воздействие на кожу: убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы талии, бедер и ягодиц, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшается циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм.

Носите и при радикулите

Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздуха обеспечивает надежный эффект. Даже в условиях покоя пояс

«Вулкан» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, чем поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. В результате этого похудение просто неизбежно! Пояс «Вулкан» (Vulkan) иммобилизует (фиксирует в неподвижном состоянии) поясничный отдел позвоночника, снижает нагрузки на спазмированные паравerteбральные мышцы, предотвращает подвывихи в поясничных сегментах, а также защищает брюшную стенку после операций и при грыжах. «Вулкан» способствует предупреждению травматизма при физических занятиях. Пояс особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радикулитах), почках и т. д. Тепловым поясом «Вулкан» пользуются для поддержания формы многие спортсмены. Одним словом, вы при-

обретаете спортивную форму и идеальную фигуру практически без каких-либо особых физических или диетических ухищрений, не издеваясь над своим организмом.

Как пользоваться поясом «Вулкан», описано в инструкции по применению

(она идет в комплекте). Купив наш пояс, вы приобретаете вещь отличного качества, которая хорошо зарекомендовала себя в таких стра-



нах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в ее эффективности. Это подтверждают и результаты исследований, проводившихся различными университетами мира. Обработка соединений материалов «Вулкана» способствует его длительной эксплуатации. Пояс безразмерный. Но максимальный объем талии не должен превышать 110 см. Для лиц с объемом талии более 110 см возможно использование двух поясов.

Пропал живот. Вот!

После родов я поправилась на 25 кг. Приобрела пояс «Вулкан». Надела несколько недель назад и с тех пор практически не снимаю. Результат потрясающий: я сбросила более 10 кг. И это без утренних пробежек и диет. Вышлите еще один пояс — для моей мамы.

Светлана Б., г. Москва

На даче сорвал спину. Купил ваш пояс. Не снимаю его уже несколько месяцев. Он прекрасно сидит и не доставляет проблем. За время использования пояса прошли боли в спине. Практически пропал живот. Вышли камни из почек. Чувствую себя на все сто! Пришлите еще один — для моей жены.

Константин А., Свердловская обл.

Адрес даем и заявок ждем

Заказать пояс «Вулкан» можно по тел. 8 (0862)36-90-35, 49-50-77 с 9-00 до 17-00 или по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 4 (СД). Стоимость пояса — 380 рублей + 7% почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru

Внимание! Акция

Подробности читайте в нашем каталоге.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Не подлежит обязательной сертификации в МЗ РФ
СЭС №77.ФУ.05.961.П.000619 04 02 от 25.04.2002г

В деревнях у нас раньше коз почти никто не держал: все больше коров да свиней разводили. И первое мое знакомство с этими любопытными, на редкость сообразительными созданиями состоялось, когда я приехала летом к бабушке в деревню, где прошло мое детство.

Совет от всех бед

Деревушка была совсем маленькая, в одну улицу, и стояла на берегу озера, со всех сторон окруженная старым березовым лесом. После того как закрыли школу, остались в ней одни старйки. А потом дачники запленили это удивительно красивое место.

В доме по соседству с бабушкой поселилась пожилая женщина — Анна Егоровна. Первое время она совсем редко на улице показывалась: болела сильно, зоб у нее был. Многие у нас на Урале этим страдают: уж все вроде есть, а вот йода-то организму и не хватает. Щитовидная железа из-за этой самой нехватки начинает перерождаться, увеличиваться, у человека раздувает шею, выпучиваются глаза (экзофтальм). Больным ребятишкам и того хуже приходится — неврологический кретинизм приключиться может.

Хорошо, врач Anne Егоровне неравнодушный попался. Не только лечение назначил, но и настойчиво рекомендовал уехать в деревню, козу завести. Мол, из всех домашних животных она обладает самым высоким иммунологическим потенциалом, а молоко ее способно восстанавливать нормальную деятельность щитовидной железы.

Молоко здоровье принесло

Привезла Анна Егоровна свою Маняшу в деревню заморышем рахитным. А за лето, на приволье, на зеленой травке да водице родниковой вымахала та в стройную красавицу с лосня-

щейся белой шерстью и рыжими подпалинами на боках. Ходила козочка за своей хозяйкой как хвостик. Анна Егоровна в огород — Маняша за ней. Эта в магазин — та следом. А по осени, как грибы пошли, увязывалась за хозяйкой в лес. Стоит Егоровне гриб найти — коза тут как тут. Обнюхает его и тоже искать примется. Найдет и стоит ждет, пока Анна подойдет да сорвет.

А ревнивая была — до жути. Никого к хозяйке не подпускала. Вздумается кошке на колени к той запрыгнуть, а коза это дело уследит — тут же подбежит и не успокоится, пока не столкнет. Все окрестные собаки за версту Маню обегали — не по нраву, видать, пришлось им ее острые рога.

А перед Рождеством принесла Манечка своего первенца. Маленькую, шаловливую и любопытную до невозможности Буську. Козочка озорницей оказалась еще той, и немало радости долгими зимними вечерами принесла Егоровне эта забавница. Ну и первое молочко опять же появилось. Густое, сытное. Больше на городские сливки похожее. Выпьешь чашечку — и обедать не надо. С магазинным молоком, нормализованным да перелитым из цистерны в цистерну не по разу, ни в какое сравнение не идет.

Как начала Анна Егоровна изо дня в день парное молочко попивать, так болезнь потихоньку, потихоньку и отступать стала. Через год уж не узнать женщину было — спала одутловатость с шеи, ушла из-под глаз синюшность, к взгляду ясность вернулась. А на щеках румянец заиграл, и даже морщинки кое-где разгладились!

Глядя на то, как серьезно болевшая женщина сумела вернуть себе здоровье, и другие стали обзаводиться козами. Зоя, соседка Егоровны,

сильно желудком маявшаяся, выпросила Буську. Выручило и тут это удивительно молоко. Не сразу, конечно, но все же выправилась Зоя. А ведь до того доходило, что и аппетита, и сил никаких не было, на корню как былинка сохла. Да и мужик, Богом данный, уж косо поглядывать стал.

Видно, недаром еще древние египтяне признавали за козьим молоком большую целебную силу. Особенно полезно оно во второй половине жизни:

Про козу

отодвигает старение организма и является исключительно эффективным средством против атеросклероза. Помогает тем, кто довел свой мозг до запредельной усталости или подвержен психозам, сохранить ясность ума. Избавляет от унылых размышлений, налаживает сон.

Чрезвычайно полезно оно тем, кто страдает аллергией на коровье молоко или на другие продукты питания. Лучше переваривается и легче переносится теми, чей организм плохо усваивает лактозу.

Определенный лечебный эффект при употреблении козьего молока отмечается и при экземах, бронхиальной астме, мигрени, колите, болезнях печени, желчного пузыря, при запорах, несварении пищи и при нарушении обмена веществ.

А по своему составу оно наиболее близко к женскому молоку — поэтому в случае необходимости это самый подходящий заменитель.

Молодец, смалец!

И дед Андрей, чей дом неподалеку стоял, тоже козочку приобрел, потом еще одну. Он, почитай, последние двадцать лет легочником считался. Вот и надумал молочком свое здоровье поправить. И когда его теперь спрашивают: мол, не трудно ли в его

КОМНАТНЫЕ ЛЕКАРИ

«Что случилось? Почему желтеют и опадают листья, а бутоны вянут?» — часто спрашиваете вы в своих письмах.

Проблемы чаще всего появляются от незнания. Выяснить причину не так просто, но все же возможно. И правило здесь одно: чем раньше вы поймете и исправите собственные ошибки, тем больше надежды на то, что цветок выздоровеет.

Давайте вместе рассмотрим самые типичные ошибки, опубликованные в газете «1000 советов».

* Новые растения сбрасывают листья. Если растение недавно куплено или его переносили из одного помещения в другое, то опадание не-

скольких листьев возможно. Купленное растение при транспортировке домой надо обязательно целиком закрывать, а дома постараться избежать резкой для цветка смены солнечного места на тенистое или наоборот.

* Желтеют концы и края ли-

стьев. Самая вероятная причина — сухой воздух. Такие же признаки могут появиться и в том случае, когда ваше растение стоит в неподходящем месте. Его листья могли также быть повреждены механически.

* Желтеют молодые листьяверху. Это бывает в период зимнего покоя и в начале весны, так как при высокой температуре воздуха в помещении почва слишком усердно увлажняла.

* Желтеют верхние взрослые листья. Это случается в результате того, что поливали жесткой, хлорированной водой.

* Желтые и бежевые пятна на листьях — знак солнечного ожога. Если

же такие отметины расположены полосами, то причиной могла быть и пониженная температура.

* Листья желтеют, вянут и опадают — недостаток азота в почве. Если цветы постоянно стоят на кухне,

Скорая помощь

причина может заключаться в высокой концентрации продуктов сгорания газа или сигаретного дыма.

* Желтые или коричневые края листьев. Причин может быть несколько: почва перенасыщена влагой, слишком низкая или, наоборот, слишком высокая температура воздуха.

* Темно-коричневые края листьев — недостаток калия, переизбыток хлора, засоление почвы.

* Бежевые сухие пятна на листьях. Наиболее вероятная причина — растение редко поливают.

* Белые или желтоватые мягкие

васильков, с пишиным лет держать этих животных, отвечает: «Не я их держу — они меня держат!»

А нецелиться дедуле помог козий жир-смаlec. Старик растапливал одну-две чайные ложки жирка на кипящей водяной бане, вливал в стакан горячего молока, хорошенько размешивал и выпивал небольшими глотками. И так — три раза за день. Кстати, это средство и простуду прочь гонит: унимает кашель, от озноба избавляет да успокоение дает.

вам расскажу

А если случался у кого из деревенских мокнувший лишай, козий смаlec и тут годился. Надо только свернуть



кулек из газетной бумаги, выровнять низ и, на блюдце поставив, сверху поджечь. Потом осевший пепел смешать с небольшим количеством растопленного жира и смазывать по краю болячку. Жечь сильно будет, но хватит трех-четырех процедур, чтобы кожа полностью очистилась.

Помогал козий жир и стержень у фурункула вытащить, безболезненно ранку заживить. Смешивал страдаlec 2 ст. л. смальца с ч. л. дегтя березового, меда да ст. л. натертого хозяйственного мыла добавлял. Потом состав намазывал на чистую льняную тряпицу

и — на чирей. Того быстро прорывало.

Неплох этот жирок и при туберкулезе кожи, если смешать его в равных частях с мелко-мелко натертым свежим корнем сельдерея.

Ну и жир: масло и сыр!

Тем, кто не любит пить молоко, советую приготовить из него масло, кефир, йогурт и сыр. Они не менее полезны и наверняка придутся по душе.

Для того чтобы получить масло, козье молоко сразу же после доения кипятят, а затем разливают в низкую посуду (лучше всего — в эмалированные лотки, предназначенные для холодца) и ставят на холод. Дня через два отстаиваются сливки. Их снимают и взбивают в маслобойке.

Козье масло очень нежное, белого цвета. Если вам захочется «исправить» этот цвет, то можно перед взбиванием добавить в сливки на кончике ножа шафрана или чуточку морковного сока.

Без лишних хлопот можно приготовить и кисломолочные продукты. Молоко вскипятить, охладить до комнатной температуры и добавить в него закваску. Если в качестве закваски вы используете кефир — кефир и получите, если йогурт — выйдет йогурт (2 ст. л. зак-

васки на пол-литра молока).

Для улучшения вкуса перед употреблением можно добавить любой сироп, джем, фрукты. Можно во время заквашивания положить в кефир, йогурт небольшой кусочек свеклы, придав ему красивый нежно-розовый цвет. Терпеть не можете свеклу? Подкрасьте вишневым, смородиновым, черничным соком.

Ну и конечно же, из козьего молока готовят всевозможные сыры, например знаменитый рокфор. А в Средней Азии из пахты путем выпаривания делают сыр курут. Он имеет своеобразный вкус и хранится очень и очень долго.

В Европе сейчас сыр считается чуть ли не панацеей от всех болезней. И больше всего как раз ценятся рассольные сыры типа брынзы, биосыры и творожистые. Они очень полезны, особенно для мужчин.

Между прочим, медики называют сыр «орбитом без сахара» — он восстанавливает микрофлору, нормализует кислотно-щелочной баланс. И что интересно: состав у сырных «слезок» почти такой же, как у человеческих — вода и растворенные в ней соли кальция.

Приготовить сыр можно и в домашних условиях. Это совсем не сложно, если у вас есть сычуг — кусочек желудка телят. Пять литров молока влейте в эмалированную кастрюлю, нагрейте до 40 градусов и добавьте 10 г сычужного фермента. Когда молоко заквасится, образуется сгусток. Теперь нужно отделить его от сыворотки. Часть жидкости просто аккуратно слейте, затем переложите творожный ком в специальный полотняный мешочек, имеющий форму конуса. Подвесьте его над какой-нибудь посудой на 12. После чего тщательно перетрите творог через сито.

Теперь осталось положить в него два-три яйца, соль по вкусу, по желанию добавить травы (измельченную петрушку, семена укропа, тмин — кому что нравится), хорошенько перемешать и поставить под пресс.

Л. Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

КОМНАТНЫЕ ЛЕКАРИ

пятна на листьях. Слишком холодной была вода для полива, а для некоторых растений непереносимо попадание воды на листья.

*Пестрые листья меняют цвет на бледно-зеленый. Причина этого оп-

для цветов

ределенно одна — недостаток света.

*Листья опадают. Воздух в помещении очень сухой, переувлажнена почва. Могли сказаться и перепады температуры или то, что растение стоит в холодном месте.

*Листья сворачиваются и вянут. Это следствие недостатка тепла, переувлажнения или влияния сквозняков.

*Листья с поникшими крылышками. Обычно так отзывается пересыхание почвы, плохой ее дренаж. У растений, которым зимой необходим покой, это результат воздействия высокой температуры.

*Растение не цветет. Наиболее вероятная причина связана с плохим освещением или слишком коротким для данного цветка зимним днем. Может сказаться и пересадка. Так как некоторым растениям просто «не нравится» новый горшок.

*Цветки вянут — это происходит из-за недостатка освещения или влаги в почве, а также слишком сухого воздуха.

*Растение сбрасывает бутоны. К этому чаще всего приводит сухой воздух, недостаток света и воды, перестановка горшка в неподходящее место. Может быть и более серьезная причина — поражение цветка вредителями.

*Бледные цветки. Влияет слишком высокая температура воздуха и слишком яркий свет.

*Замедленный рост. Причина кроется скорее всего в не-

достатке влаги и отсутствии подкормки. Может повлиять также и холодное местоположение, тесный или слишком просторный для растения горшок.

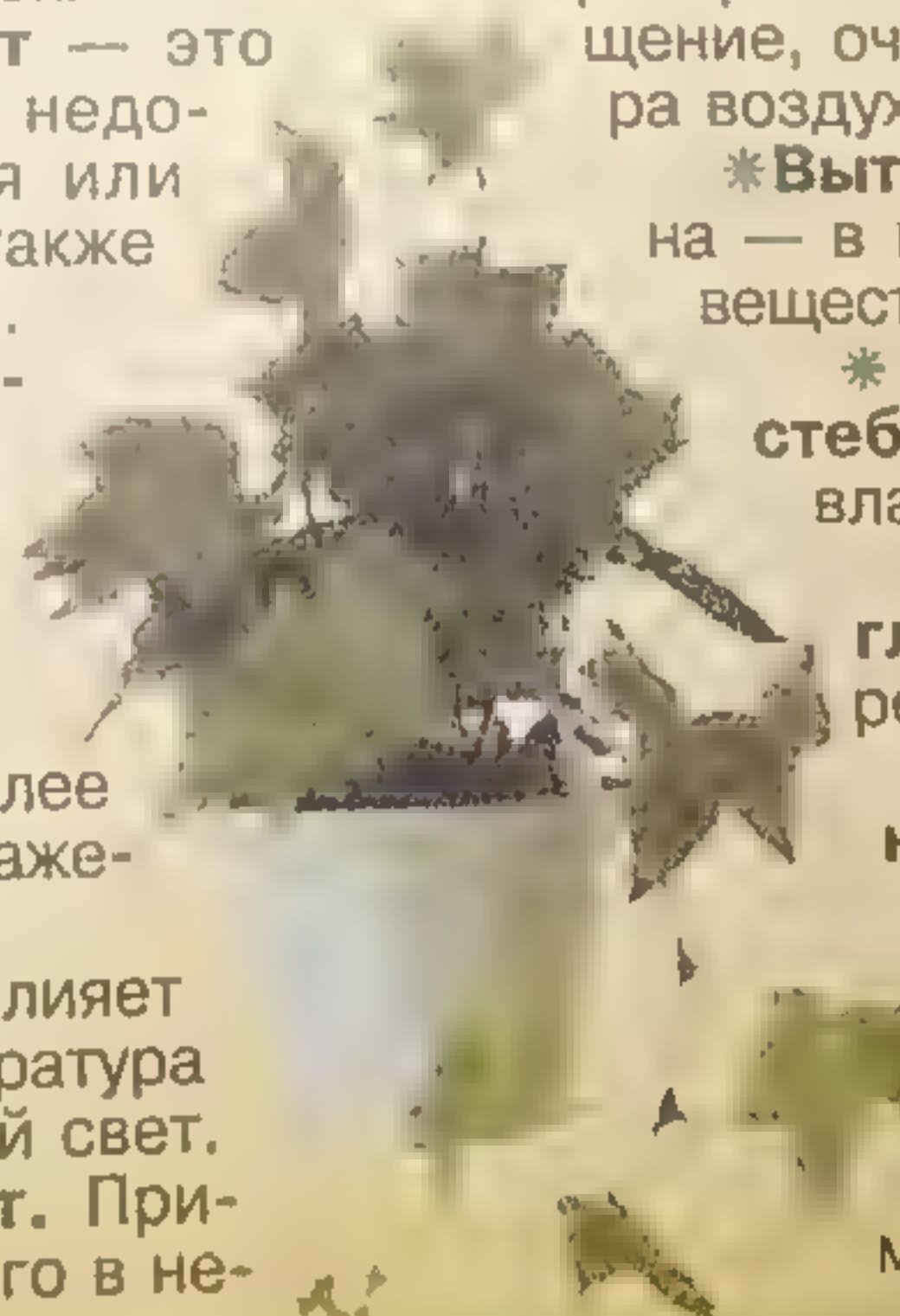
*Засыхают нижние листья. Есть три причины: недостаточное освещение, очень высокая температура воздуха и редкий полив.

*Вытянутые стебли. Причина — в недостатке минеральных веществ или плохом освещении.

*Гниль на листьях и стебле. Причины — избыток влаги или сквозняк.

*Зеленый налет на глиняном горшке — переувлажнение почвы.

*Белая корка на глиняном горшке. Отложение мела на боках горшка, а иногда и на поверхности земли говорит о поливе жесткой (не отстоянной) водой или избытке минеральных веществ.



Да, десятка действительно горячая. Но речь не о хитах. В журнале «Здоровье» Н. Коршунова дает перечень самых популярных лечебных растений, по результатам опроса фитотерапевтов в разных уголках земли.

Эхинацея лидирует с большим отрывом — ее первой называли все опрошенные. Она восстанавливает и поддерживает иммунный баланс в организме, повышает устойчивость к стрессам, обладает мощной противовирусной активностью. Препараты эхинацеи необходимы не только во время эпидемии гриппа, но и в путешествии, когда все наши системы защиты подвергаются разнообразным испытаниям.

Чеснок — второе по популярности лекарственное растение в мире. Он обеспечивает мощный заслон самым разным патогенам, включая грибковые инфекции. Чеснок разжижает кровь, предотвращая образование тромбов, помогает нормализовать артериальное давление. Некоторые эксперты признались, что никогда не отправляются в путь без 1 — 2 головок свежего чеснока.

Имбирь — самое эффективное средство от укачивания в любом виде транспорта, от автомобиля до океанского лайнера. Половина чайной ложки молотого имбиря непосредственно перед отплытием (отлетом, отъездом) уменьшает тошноту и головокружение на 70%. Один из экспертов утверждает, что 2 капсулы аптечного экстракта имбиря за 30 минут до отбытия и еще по одной каждые 4 часа полностью предотвращают мор-

скую болезнь. Имбирь также хорошо помогает при несварении желудка.

Сок пальметты (пальма сереноа) — отличное растительное средство от простатита. А поскольку эта проблема касается значительной части мужского населения, то и средство от нее попало в число наиболее ходовых. Тем более что большинство экспертов-травников — мужчины.

Масло чайного дерева добывают из листьев тропического растения — уроженца Австралии. Входит в

но мыть руки.

Расторопша пятилистная и у нас в большом фаворе. Это хороший гепатопротектор (защитник печени), а уж нам-то печень есть от чего защищать. Это также лучшее средство для тех, кто уже нажил болезни печени.

Ромашка аптечная знакома каждому. Ее ус-

покаивают и нервы, и желудок, пьют на ночь для крепкого сна, умывают лицо и споласкивают волосы. Ее знают и любят во всем мире.

Алоэ — это растение, которое нужно иметь не в аптечке, а на подоконнике, поскольку используют его свежий сок или просто тонкую пластинку, срезанную с листа. Особенно хорошо помогает при ожогах. Если приложить быстро — не останется даже шрамов.

Арника — не только любимое лекарственное гомеопатов, но и проверенное средство от ушибов и растяжений. Ее втирают легкими движениями в ушибленное место, чтобы уменьшить боль, отек и ускорить исцеление. Настойку арники стоит взять с собой в поход. Но ею не промывают раны и царапины и не принимают внутрь, поскольку арника ядовита.

Горячая десятка

состав огромного количества продуктов: дезодорантов, лосьонов, бальзамов... Это сильный универсальный антисептик.

Как сказал один эксперт: «Если бы мне предложили взять с собой в дальнейшее путешествие всего одно лечебное средство — я взял бы флакончик масла чайного дерева».

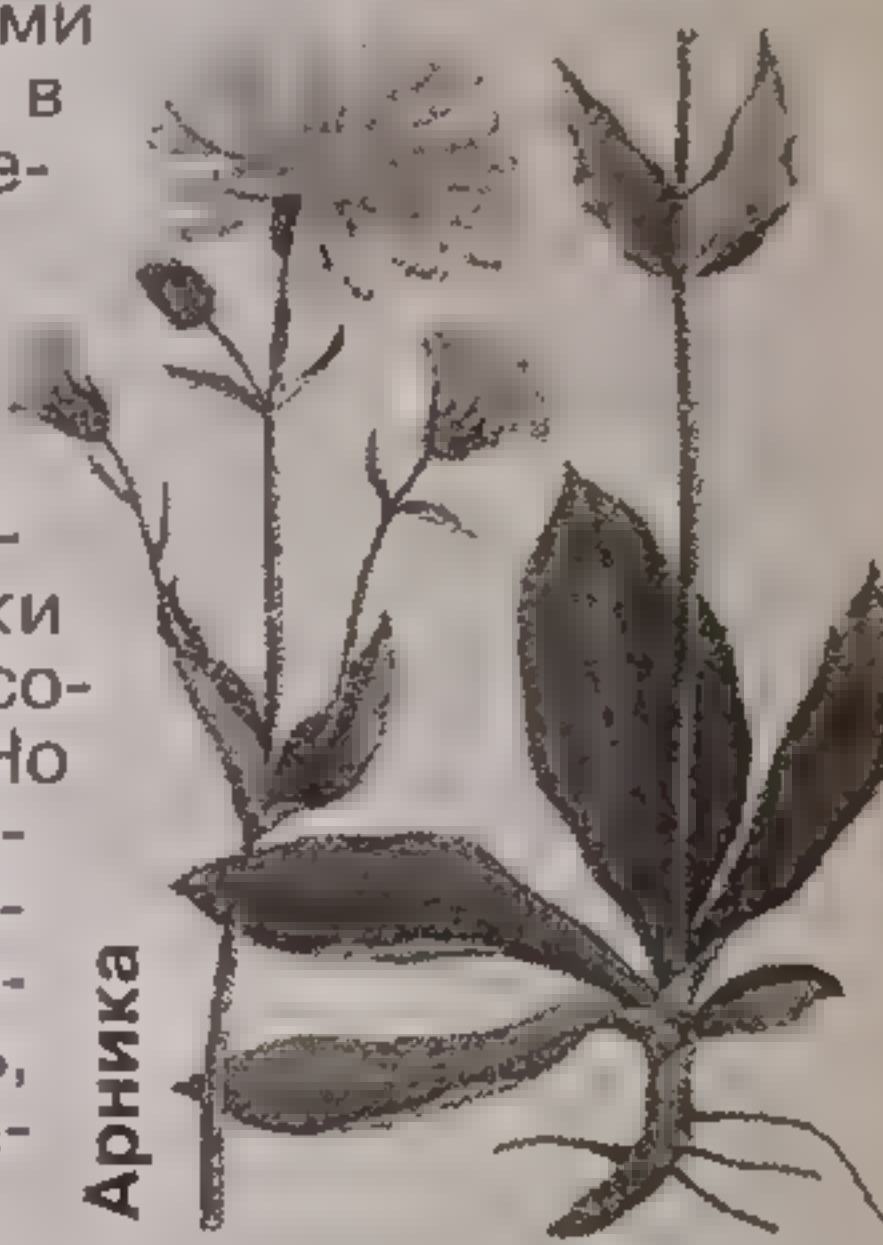
Капсаицин — это то самое вещество, которое придает остроту красному перцу. При наружном применении он успокаивает воспаленные суставы, при внутреннем — способствует избавлению от головной боли. Это пищевой источник салицилатов — тех самых веществ, которые делают аспирин

таким эффективным и универсальным лекарством. Он также стимулирует продукцию эндорфинов в нашем организме. Вот почему любители острой пищи энергичны и довольны жизнью.

Капсаицин требует осторожности: при наружном применении следует сделать тест на кожную чувствительность, избегать попадания в глаза и тщатель-



Эхинацея



Арника

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Однажды я увидела по телевизору конец какой-то передачи, в которой подводились итоги очередного кулинарного конкурса. Победителем стала зрительница, приславшая рецепт супа «Жюльен» из книги Эмиля Золя «Чрево Парижа». Сама в те дни читала тоже французский роман — женский, где главный герой периодически проявлял незаурядные кулинарные способности. То при помощи одной пачки соли жарил в духовке курицу, то пек пирог из вишен, да не просто пирог, а с «фокусом». К тому же в то время мне подарили маленькое черное «французское» платье, о котором я давно мечтала, и это стало веской причиной пригласить на ужин гостей. Перелистав «Чрево Парижа», я и в самом деле нашла точную рецептуру лукового супа «Жюльен».

Суп «Жюльен» и вишневый пирог

Для него понадобится: по 100 г моркови, репы, репчатого лука, гороха, молодой фасоли в стручках, 2—3 ст. л. сливочного масла, 4 стакана куриного или мясного бульона, одна очищенная капуста кочерыжка, 50 г щавеля, 2 ст. л. мелко нарубленной зелени, 50 г сливок, соль и перец по вкусу. Вымытые овощи порежьте и слегка обжарьте в растопленном сливочном масле, потом добавьте бульон, доведите до кипения, положите соль, перец и варите на слабом огне 45 минут. Перед подачей супа

налейте в тарелки сливки.

Супчик и в самом деле оказался на славу, с каким-то необычным пикантным вкусом. Как констатировала ведущая телепередачи, блюдо воистину великолепное и полезное!

За неимением микроволновой печи мясо я поджарила просто на сковороде, предварительно замариновав. Для маринада смешала сок половины лимона с 2 ст. л. оливкового масла и залила поперченную говядину, нарезанную тонкими пластами (1 кг), на 2 часа. На сковороду насыпала тонкий слой соли и, когда она нагрелась так, что крупинки стали подпрыгивать, положи-

ла мясо. Оно действительно получилось более сочным, необычного вкуса.

Сделала к нему и соус из пучка петрушки, 100 мл винного уксуса, зубчика чеснока, 2 луковиц, 3 ст. л. сахарного песка, 2 лавровых листочков, веточки тмина, 400 г консервированных помидо-

Ужин в стиле

ров, болгарского перца, 2 ст. л. оливкового масла (можно использовать любое растительное), соли и перца — по вкусу. Сначала почистила и мелко нарезала лук, спассеровала его в 50 мл винного уксуса. Через 15 минут добавила туда сладкий перец и помидоры, предварительно освободив их от кожицы и взбив. Посыпала все сахаром, посолила и поперчила, перемешала, добавила лавровый лист и тмин. Влила растительное масло, остатки уксуса, потушила минут десять, сняла с огня и поставила в теплое место. Перед подачей на стол добавила мелко нарезанные петрушку и чеснок.

Рецепта теста для пирога с вишней у меня не было, поэтому я просто купила пакетик сухих импортных дрожжей и приготовила его по рецепту на упаковке. Разделила кусок теста пополам. Один — побольше — раскатала в пласт

Недавно услышал разговор двух женщин о мужской красоте. Мол, где усы бы носили (вот символ мужественности!) или хотя бы модные ныне аккуратные «испанки» — так хоть сейчас с таким подвешен! Эх, не знают они, сколько мучений нам, мужикам, приносит такая «красота»!

Борода — рассадник заразы

На что похожа такая кожа?

Все-таки прав был Петр I! Отчего, казалось бы, он взъялся на бояр да заставил их сбривать бороды? Мол, в бородах было боярское достоинство и царь хотел их унижить. Нет! Продвинутый в медицине, российский император знал, что возбудитель хронического заболевания мужской кожи — сикоза — зловерный стафилококк гнездится именно в густой растительности на лице.

Медики установили, что в усах и бороде обретаются несметное количество микробов, а также оседают токсические вещества из окружающего и выдыхаемого воздуха. Одним словом, бороду носить вредно, усы — еще вреднее, а хуже всего — усы с бородой вместе.

Кстати, борода и усы курильщика по сравнению с тем, кто сигарет в рот не берет, выделяют в 10 раз больше вредных веществ, загрязняющих кожу. Под растительностью накапливается пот, жир и прочие «отходы производства» — отличная среда для стафилококка. Мелкие конусовидные высыпания с гнойной головкой на верхушке (местах, откуда растут волосы) на подбородке, щеках и верхней губе — его «рук» дело! Со временем гнойнички сливаются, кожа во-

круг них воспаляется, уплотняется и приобретает синий оттенок. Угри вскрываются, подсыхают, застывая на усах и бороде корками, склеивающи-



ми волосы. Дамы, согласитесь: зрелище не из приятных!

Бегом бриться!

Мой вам совет, мужики: не пытайтесь смыть злосчастные корки — только разнесете инфекцию по всему лицу. После такого умывания гнойнички вскочат на крыльях носа, под

бровями и шевелюрой — словом, пойдут по всей голове как грибы после дождя. Меры нужны радикальные: срежьте бороду и усы как можно короче, остатки растительности на пораженных участках не трогайте, а со здоровой кожи снимите ее электробритвой. И впредь лишь ею и пользуйтесь!

Порезы после бритвы и кожу вокруг гнойничков обрабатывайте 2-процентным спиртовым раствором салициловой кислоты, 2-процентной настойкой йода, одеколоном или спиртом. Но не вздумайте выдавливать угри или прикладывать к ним согревающий компресс — еще хуже сделаете! Свежие гнойнички обрабатывайте ватой, смоченной в крепком растворе соли (1—2 ст. л. на стакан воды). Когда они очистятся от корочек, начинайте прикладывать повязки с мазью, содержащей антибиотик. Скорее всего сульфаниламиды или антибиотики придется принимать внутрь, иначе сикоз не пройдет. Выбрать лекарство, а также мазь и другие местные средства должен врач — к нему-то и обратитесь.

Теперь о правильном питании — без этого с недугом не справиться! Откажитесь от сладких, острых блюд, меда, алкоголя. Налегайте на молочные продукты, овощи, фрукты, принимайте витамины. Постарайтесь сбросить лишний вес. Если сикоз трудно поддается лечению, сдайте анализ на сахар, чтобы исключить начальную стадию диабета. Хорошо бы провериться у иммунолога: хронический (более 1,5—2 месяцев) воспалительный процесс на лице свидетельствует о неполадках в защитной системе организма.

Г. Ожигин, г. Северодвинск

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Рецепт шашлыка от Дюма

А вскоре после столь удачно прошедшего ужина один из гостей с довольно прозрачным намеком подбросил мне книгу «Кавказ» Александра Дюма старшего, который был отменным кулинаром. В ней я нашла рецепт шашлыка, который автор называл «улучшенным». Вот он.

«Вместо того чтобы разрезать филе баранины на куски величиной с грецкий орех, я оставляю его целым, но нанизываю на вертел, на всю длину вертела. Посыпав мясо солью и перцем в достаточном количестве, укрепляю один конец ветрела на камине, другой отдаю слуге Василию в левую руку. Правую же его руку я вооружаю кинжалом — самым острым из моей коллекции. По мере того как поверхность филе подрумянивается, Василий отрезает куски толщиной в 2—3 сантиметра и длиной во всю поверхность филе. Пока подаются на стол эти куски, он посыпает солью и перцем обнаружившуюся поверхность мяса и оставшийся кусок кладет на огонь. Затем и это мясо, должным образом обжаренное, он убирает, то есть снимает еще один слой, проде-

ливает все это до завершающего этапа — пока ничего не остается от филе. Особенно вкусно лакомиться улучшенным шашлыком, повавляя его в свежем масле и петрушке».

Ну вот, рецепт перед вами. Попробуйте повторить шедевр великого француза. Тем более что время для пикников еще не закончилось. Выбирайтесь из душного города туда, где лес, речка, трава и пахнущая смолистым дымком вкуснятина!

Кстати, очень вкусным получается шашлык из мяса, замаринованного в обыкновенном кефире. Быстро. Дешево. Сердито.

А. Ф. Устьянцева, Челябинская обл.



«де Пари»

вишню, смешанную с мелким сахарным песком и ст. л. крахмала (размораживать ее ни в коем случае нельзя!). Закрыла вторым пластом теста, хорошенько защипала края, смазала яйцом, проколола в нескольких местах вилкой (чтобы пар мог свободно выходить) и поставила в духовку. Выпекала на среднем жару. Пирог получился с золотой корочкой, выглядел очень аппетитно.

В то, что «фокус» у меня удастся, я не очень-то верила, но, на удивление, все вышло, как в книжке. Сок из вишен действительно собрался под чашкой. И когда я на глазах у заинтригованных гостей срезала верх пирога над донышком, и очень быстро, опрокинув его, вынула чашку вместе с содержимым, почти ничего не пролив, а потом полила соком куски на тарелках — это было не просто угощением, а аттракционом каким-то!

Голый флейтист

Депрессия — это порождение цивилизации. Главная ее причина в том, что человек занял чужое место в природной нише.

...По телевизору шла передача о судьбах наших молодых гениев, которые от реалий российской действительности уехали на Запад. Конкретно — в США.

Практически все компьютерные специалисты там, за кордоном, оказались востребованными и успешными. Один рассказывал, что у него есть все: дом в Сан-Франциско, квартира в Чикаго, ранчо в Мексике, дача близ Санта-Барбары. И еще... полтора года депрессии!

Думаете, он один такой? Ничуть! Все «наши» ностальгируют по родине. Это вроде и является причиной депрессий. Как лечится сей недуг? Очень просто. Электронно-компьютерные гении ходят друг к другу в гости, попивают горькую, заедая ее сугубо «советской» закуской, а потом горланят песни под гитару.

Часто ли делаем такое мы на родине? Не так часто, как они.

И встречи у нас происходят не так. И дружеская попойка стала из ряда экзотических. Но зато у нас большие возможности в творческом самовыражении, ради которых, собственно, и уехали наши гении далеко за кордон.

Подводим итог. Актив получается куда больше пассива! И чего тогда делает в этом райском Эдеме какая-то там депрессия, а?! Без нее никак! Ибо она — сестра благополучия.

Депрессию можно с полным основанием назвать болезнью королей и вельмож. Есть даже восточная притча, подтверждающая эту мысль.

Жил на свете царь, который пресытился до предела всем, что имел. Его перестали радовать наложницы, надоели войны. Царские глаза больше не хотели видеть заморских диковинок, а уши не желали слушать пышных речей и песен, восхваляющих его трон. И беда состояла в том, что ни один придворный доктор не мог его вылечить от этой болезни. Однажды царь позвал к себе великого мудреца, советы которого были актуальны и действенны. Главное же — разумны.

Однако великий мудрец заставил усомниться в своей разумности. Из его уст повелитель услышал: «О, мой царь! Чтобы избавиться от своей хандры, ты должен снять рубашку с самого счастливого в державе человека. Ты только найди такого — и дело будет сделано».

Властитель впервые в жизни слышал такой странный и абсурдный совет. Но все же решил ему последовать. Он послал своих гонцов во все стороны, и каждый опрашивал все категории населения, большого и малого из людей, счастливы ли они.

Через много дней гонцы вернулись к своему повелителю. Ни один из них не нашел в целом царстве-государстве того, кто был бы счастлив!

Царя потрясли результаты поиска! Получалось, что все его усилия по ра-

зумному правлению государством не работали: ведь ради чего тогда все достигнутое, если ни один человек, включая царя, не испытывал счастья?! К чему тогда все поползновения к процветанию?!

Несчастный монарх решил утопиться. Скольких трудов стоило ему тайком пробраться к реке, дабы исполнить собственную волю! Были уже глубокие сумерки, когда он стоял над обрывом быстрого потока и в последний

Ольга Кольченко

Унылая сестра



раз смотрел на зарево заката. Темнота быстро пожирала небесный огонь. Царь подумал, что с таким же равнодушием и спокойствием мрак небытия способен перемолоть и его — избранника судьбы, презревшего трон. Властителю стало невыносимо грустно...

Вдруг невдалеке кто-то заиграл на флейте. Звуки были так чарующи, что казалось невозможным остаться к мелодии равнодушным. Каждая нота проникала в самое сердце. И — о чудо! — сердечная тоска сама по себе растаяла, в душе царя затеплилась надежда, что отныне все станет хорошо. Внезапно монарх понял, что кто бы он ни был, но этот музыкант являл собой образ счастливого человека. Незачем было спрашивать, счастлив ли он: музыка рождалась из недр души, пребывающей в блаженном состоянии... Но царь был недоверчив по природе. Он все же прокричал в темноту: «Эй, кто там играет? Счастливый ли человек?» Флейта замолкла. Голос из ночи ответил: «Да! Я самый счастливый человек в мире».

Царь чрезвычайно обрадовался. Он всегда подозревал, что на самом краю бездны ангел-хранитель обязательно явится к нему и спасет. Похоже, сейчас был как раз такой момент. Воспрявший духом властитель спросил своего невидимого собеседника: «Способен ли ты поделиться своим

счастьем?» И получил ответ: «Конечно!» Царь сказал: «Дабы обрести ушедшее душевное равновесие, мне сказали, что следует найти счастливого человека и попросить у него рубашку. Я нашел тебя. Отдашь ли мне свое одеяние?»

Флейтист замолчал. Царь начал подумывать, будто незнакомцу стало жаль своей прекрасной одежды. В том, что она прекрасна, властелин не сомневался, ибо счастливый человек достоин этого! И тут из зарослей камыша вышел тот, кого царь просил

об одолжении. Флейтист оказался совершенно голым. Он был беден — так беден, что вовсе не имел рубашки!

Комфорт от... старого таза

Почему же недостаток делает людей депрессивными? Цивилизация сумела начисто стереть из сознания то, ради чего, собственно, мы и появились на свет — **стремление к самосовершенствованию, а не к совершенствованию быта.** Безусловно, налаженный и оснащенный всяческими механизмами быт должен был бы высвободить время и силы ради Высшего. Но вовлеченность в техносферу порождает азарт, а это чувство провоцирует желание все большего и большего. Служение вещам стало целью и смыслом жизни. А когда гарантированный достаток исчезает из-за каких-либо причин, тогда теряются ориентиры служения. Приходится искать и находить иной смысл жизни. Иначе — платить дань здоровьем.

И еще. **Человек, который никогда не испытывал искуса благополучия, по моим наблюдениям, не впадает в депрессию.**

Моя бабушка, прожившая всю жизнь в селе и «пахавшая» всегда не до усталости, а, как она выражалась, «до упаду», ни разу не жаловалась на хандру. Бывали, конечно, и у нее перепады настроения, как у любого из нас, но чтобы депрессия... Это трудно было себе даже представить. Хотя объективных причин для этого существовало достаточно. Она рано овдовела — муж не вернулся с войны. Поднимала собственными силами двоих детей и присматривала за двумя старухами. Но ни война, ни потери, ни работа «до упаду» не истребили сердечности в отношениях с людьми. Был оказался подобен талантливо сделанным декорациям, которые не отвлекают внимания от действий на сцене.

Помню, будучи взрослой и порядком искушенной в излишествах (жила в городе при удобствах!), навестив бабушку, я решила купить ей корыто или таз: старые-престарые ванна и тазик годились лишь на то, чтобы в них собирать сточную воду. Как возмутилась баба Аня! Ее искренне удивило и даже оскорбило мое заявление, что ее латаная и помятая хозяйственная утварь годится лишь на металлолом. Она решительно заявила:

Если бы у меня не было таза или он смущался, тогда другое дело. Но я же стираю в нем!»

Баба Аня, — доказывала я, — да ведь эта ржавчина может испортить белье!

— А нечего его в тазах и корытах долго держать. Сразу стирай, да и все!

Вещизм и отношение к вещам с точки зрения их целесообразности — не одно и то же. Уверю вас, в деревенской глубинке и поныне культ того же практицизма к домашней утвари, как у

ливо? Вот мы, например, не такие! Если и впадали в депрессивное состояние, то по причинам куда серьезнее! Потеря близких — разве не уважительная?!

Замечу, Ее Величество Природа понятия не имеет о том, что такое уважительные и неуважительные причины. Она бесстрастна и справедлива. Ей все равно, кого вы потеряли. Жестким принципом является ваша самодостаточность. Строить собственное счастье в зависимости от внешних обстоятельств — это, по ее мнению, просто глупо.

Я не знаю, как избежать трагедий потерь, в результате которых наступает реактивная депрессия, но когда горе длится не неделями, а годами, следует сделать вывод о себе любимом. Не слишком ли мы цеплялись за ушедшего в иной мир человека? Не пожертвовали ли мы ему, ушедшему, свою едва теплящуюся жизнь? А главное, смог бы хотеть он (ушедший) такой жертвы от вас? Думаю, честные ответы на все эти вопросы обязательно выявят нелестный портрет оставшегося. Да, человек не вещь, но разве привязка не должна истлеть, как тряпка, от времени?!

Переживание потери может и должно стать точкой отправления в следующее путешествие по волнам жизни. Иначе, оплакивая чужую жизнь, вы надругаетесь над собственной. Такое надругательство плюс подстрекательство к сопереживаниям близких усиливают не только печаль, но и отрицают ценность той же жизни. И преступления такого характера караются катастрофическими изменениями в здоровье.

Красиво жить не возражает

Если вы хотите жить без депрессий, то решительно отриньте старое и обратите свой взор к новому. Устремитесь к свету, и он наполнит вас смыслом существования и энергией. Тогда вы навсегда забудете о том, что вас нечто гнет и тревожит. Истинно духовные люди не знают, что такое депрессивные состояния. Это болезнь неразвитых душ. И все же хочу предложить вам следующие рецепты, которые на переходном этапе могут быть полезными.

1. Вам известна истина, что догнать проще того, кто не убегает? Этот же подход верен в отношении депрессии. Тот, кто движению предпочитает покой, обязательно будет настигнут болезнью. Особенно это касается тех, у кого сидячая работа. Динамические упражнения (бег, ходьба, любая физическая работа) — хорошая замена таблеткам. Двигательная активность способна сжигать те «завалы» адреналина, которые вы накопили в течение жизни. Два часа на свежем воздухе — это минимум, который вы должны обеспечить себе во имя выздоровления.

2. Упадок сил чаще всего не означает полного отсутствия энергии. Напротив, современный человек страдает от избытка жизненной силы, сжигаемой неиспользованными запасами энергии. Вложите собственный «мешок золота» в реальное дело. Не

бойтесь проявить инициативу, и она обязательно принесет исцеление! Разве это не альтернатива потраченным средствам на таблетки?!

3. Знайте, что вы не одиноки в борьбе с болезнью. Обязательно есть люди, которые любят вас. Не шарахайтесь от окружающих и не загоняйте себя в состояние крайней изоляции. Изолированная от природы система обречена на самоуничтожение, ибо нет притока энергии извне.

4. Откажитесь от разговоров на неприятные темы! Завысьте планку интересов. Посещайте места, которые продуцируют высокие типы энергии: театры, музеи, лес, поле.

5. Возьмите себе за правило не употреблять спиртного или каких-либо иных психотропных препаратов, если вам плохо. Сиюминутные потребности не стоят того, чтобы пренебрегли собственной целостностью.

6. Питайтесь овощами и фруктами. Исключите из рациона мясо, яйца, очень калорийную пищу. Исключение — мед. Его можно есть каждый день, но в меру. Молоко ограничьте до предела.

7. Травы, возбуждающие жажду жизни, создающие хорошее настроение: женьшень, аралия маньчжурская, лимонник китайский, маралий корень, заманиха (принимать с осторожностью, ибо все это биостимулирующие средства и имеют противопоказания, в первую очередь, связанные с давлением); валериана, чабрец, мята, первоцвет. Считается, что собранные собственными руками, помогают лучше.

8. Тренируйте собственный ум: делайте позитивным мышление.

9. Не отказывайтесь от услуг врачей. Бывают такие формы болезни, в критический период которых необходима помощь специалистов.

10. Скажите «нет» серым скучным дням! Устраивайте себе праздники не только по выходным, но и среди недели, пусть даже повод для этого ничтожен. Как уже было сказано, не прибегайте к допингам во время таких праздников. Но сходить в гости, в кино, на лоно природы — то есть «красиво пожить» — не возражает! Будьте ориентированы на психическое здоровье и благополучие!



Благополучия

моей бабушки. Она не одна такая.

Напрасная жертва

Человек в состоянии депрессии попадает в своеобразный порочный круг: он уже не осознает, что причины его болезни не существуют. Химия его тела изменилась настолько, что эндорфинов (дающих ощущение покоя и стабильности) катастрофически не хватает. А, как известно, «свято место не бывает пусто». Их занимают вещества, которые дают не просто кислую среду организму, но и провоцируют нас на «кислую мину». Одно побуждает к другому — и вот порочный круг замкнулся. В этом смысле совершенно права христианская религиозная традиция, называющая уныние превыше всех пороков.

К слову, нехватка эндорфинов — одна из причин, по которой депрессивно настроенные люди начинают пить спиртное либо подсаживаются на наркотики. И организм замирает в удовлетворении: он получил, что хотел. Однако такие опиаты воспринимаются и распознаются телом как чужаки, и вместо стабильного исцеления от выпивки или наркотиков потом наступает фаза, усугубляющая и без того нестабильное состояние организма, — он закисляется так же, как, например, от аллергенов.

Аура человека начинает превращаться из «лампочки» в смердящую «дымовую шашку», потому что чистые и светлые цвета вытесняются размазанно-грязными чернильными тонами (депрессия без агрессивных всплесков) и грязно-красными, почти коричневыми (депрессивные состояния с аффективными реакциями). Последний цвет в ауре должен насторожить пуще всего: может статься, что перед вами потенциальный убийца или самоубийца.

Невозможно остаться здоровым физически, если ваша психическая болезнь называется депрессией!

Рано или поздно нездоровье наступит по всем фронтам. Вопрос лишь в том, какая система или орган первым «сгорит». Тут уж вариаций великое множество, ведь рвется там, где тонко, а это «тонко» в самых разных местах.

Возможно, кто-то, читая о депрессии, негодует, ибо главной ее причиной я называю... благополучие. Или недостаток его. (Подразумевается алчность, жадность и еще много какой бяки в характере). «Разве это справед-

Дорогие наши читатели! Сейчас в самом разгаре подписная кампания на I полугодие 2006 года. И мы спешим напомнить всем, кто еще не успел: еще есть время для того, чтобы подписаться на нашу с вами «Живицу»! Мы делаем все, чтобы подписка была для вас доступной и дешевой. Как всегда, редакция придает особое значение ее итогам. Почему?

Прежде всего средства, вырученные за подписку, влияют на состояние и дальнейшее развитие нашей газеты. Развиваясь, мы делаем газету красочней и интересней, тем самым привлекая большее число новых читателей. Подписавшись, вы становитесь уже постоянным читателем, другом, можно сказать, членом нашей большой семьи. И у вас, как у подписчика, всегда есть преимущества.

А именно.

* На время подписки вы застрахованы от поднятия цены на издание.

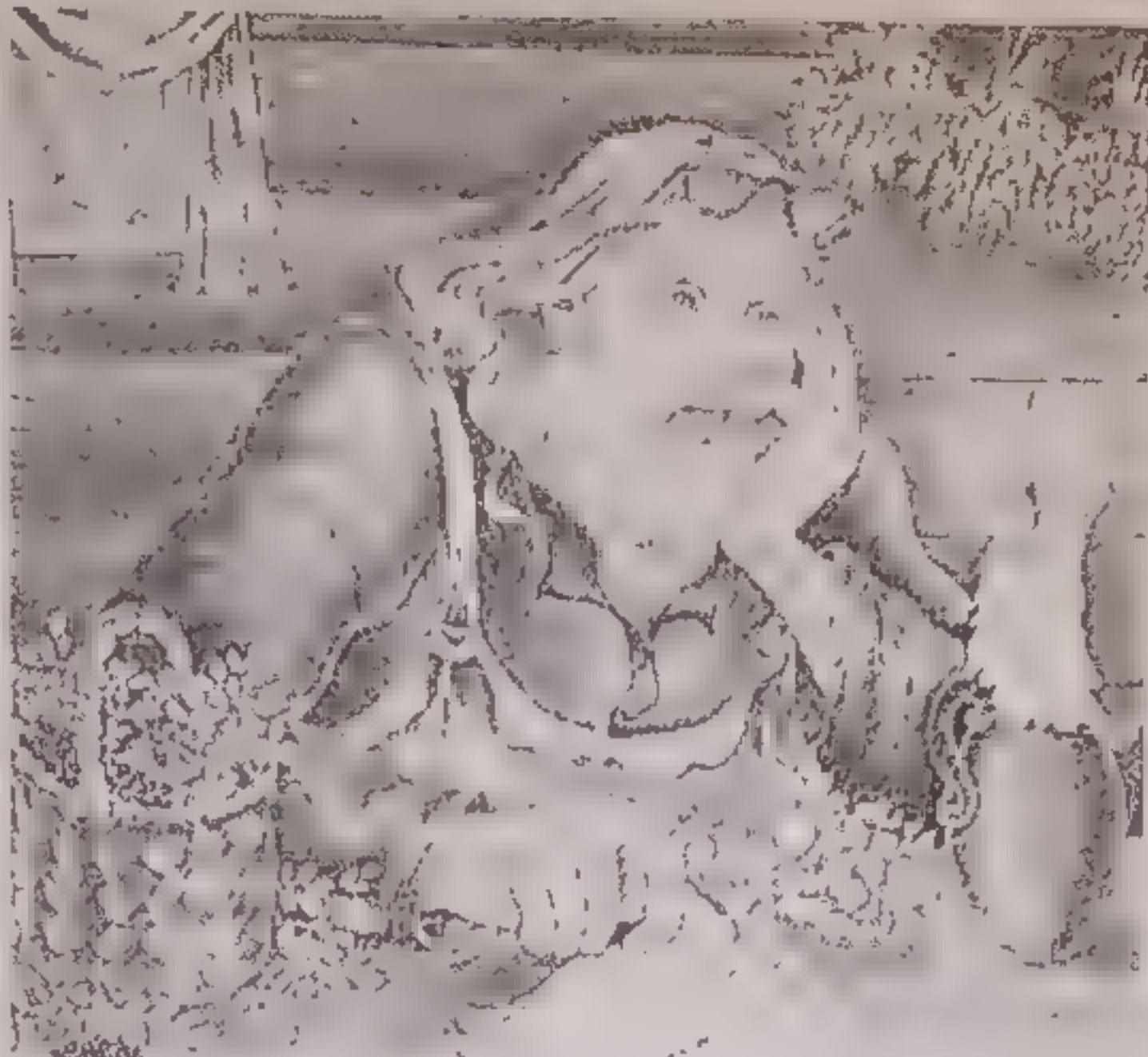
* Вы решаете проблему своевременного и обязательного получения газеты: в розничной торговле не исключены перебои с доставкой и вы можете не найти интересующий вас номер. Начиная с 1999 года газета выходит своевременно, сбоев в выпуске и доставке ее в почтовые организации за все время нашего существования ни разу не было.

Газет, освещающих тему народной медицины сейчас очень много. Кому довериться? Как выбрать среди огромного количества изданий то, в котором не разочаруетесь? Решать вам. Можно полагаться на интуицию, а можно судить по реальным делам. Чем же «Живица» отличается от других газет?

♦ В нашей газете с ноября 2004 года плодотворно действует фонд целебных трав «Доброе Сердце» (его аналогов нет ни в одной газете). Подробно о его работе вы могли прочитать в прошлом номере. Фонд работает в полную силу, рассылая бандероли с целебными травами нуждающимся людям. Уже отослано более

трехсот бандеролей. Подписавшись на «Живицу», вы сможете постоянно следить за его работой, пользоваться его услугами и, если есть возможность, пополнять фонд травами. Вы можете спасти кому-то жизнь! Помо-

Вместе мы добьемся большего



гая другим — вы помогаете себе.

♦ «Живица» — это газета-травница. Редакция тесно сотрудничает со многими травниками и целителями России (их более 100). Им обязан наш фонд своими чудодейственными травами, а газета интересными и полезными материалами. Это необычные люди! Именно они сохраняют и приумножают традиции наших предков, помогают людям, когда уже бессильна официальная медицина, и делятся своими знаниями с вами, уважаемые читатели.

В дополнение к вышесказанному у нас для вас еще одна очень важная новость! Этим летом работники редакции участвовали в VI Международном конгрессе «Народная медицина России — прошлое, настоящее, будущее»,

который проходил в Москве в конце августа. В нем принимало участие более 1000 делегатов из разных стран мира. Травники, целители и врачи, признающие народную медицину, делились здесь своим опытом, знаниями и новыми методиками лечения различных заболеваний. Было очень много интересных встреч, дискуссий и интервью. Весь этот клад опыта и знаний мы постараемся донести до вас, уважаемые читатели, в последующих номерах и в предстоящем полугодии. Нам есть чем заинтересовать своего читателя.

Ну и главное в нашей работе, это объединение всех, кому не безразлично свое здоровье. Мы очень надеемся на пополнение рядов наших единомышленников. Делитесь с нами своим опытом, и вы сможете кому-то помочь! Для многих читателей наше издание становится настоящим другом. И вы, как подписчик, можете принимать самое активное участие в жизни газеты. Участвовать в конкурсах, предлагать и реализовывать собственные идеи, найти друзей по переписке. Разве это не здорово?! К тому же у нас открылась круглосуточная телефонная линия для связи с читателями.

Спасибо всем, кто агитирует к подписке своих знакомых и друзей. Нам очень необходима и дорога такая ваша поддержка.

Подписку на I полугодие 2006 года вы можете оформить в любом почтовом отделении России по двум подписным каталогам. По какому из них — выбирать вам.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России» (т. 1-й, стр. 111). Подписной индекс газеты «Живица» — 27807.

Также можно подписаться по каталогу российской прессы «Почта России» (МАП). Здесь подписной индекс газеты «Живица» — 11344.

Спешите подписаться! Вместе мы добьемся большего!

Ю.А. Назаренко

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

* Предлагаю квалифицированную помощь в подборе народных средств лечения от различных заболеваний. Есть лекарственные сборы, настойки и травы Кавказа и Алтая: сабельник, морозник, кукольник, копытень, омега, софора, расторопша, каштан, болиголов, дурнишник и многие другие. Имеется также препарат «Тодикамп» и сироп бузины черной.

М.В. Веселова, 385011, Адыгея, г. Майкоп-11, д/в; т. (8772) 55-18-18

* Высылаю наложенным платежом сухой корень лапчатки белой (10 г — 100 руб. + пересылка) для лечения щитовидной железы и других заболеваний. 440521, Пензенская обл., п. Золотаревка, ул. Охотничья, д. 40; т. 8 (841-2) 38-99-09. А.В. Куницын

* Наложенным платежом вышлю свежемолотый корень морозника на полугодовой курс (150 руб.), спиртовую настойку плодов черного ореха (0,25 мл — 250 руб.). Инструкции по применению прилагаю. 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71. Александр Викторович Ушенин

* Высылаю кукольник, копытень, лапчатку белую, мордовник, астрагал, адонис, болиголов, грушанку, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о/а. 394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16.

Светлана Анатольевна Нежелская

* Предлагаю высокоэффективные сборы лекарственных трав для лечения гепатита, желчнокаменной и мочекаменной болезни, сахарного диабета, анемии, импотенции, простатита, аденомы, пиелонефрита, цистита, мастопатии, миомы, доброкачественных опухолей, гипертонии, цирроза печени, артроза, артрита, полиартрита, мужского и женского бесплодия, зоба, атеросклероза, стенокардии, туберкулеза, бронхита, псориаза, бронхиальной астмы, ожирения, витилиго, дисбактериоза, колита, гастрита с повышенной и пониженной кислотностью, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, нейродермита, холецистита, панкреатита. Подбираю индивидуальное лечение при всех видах раковых заболеваний, в том числе и с метастазами, постинсультного и постинфарктного состояния, контролируем результаты лечения.

Также высылаю настойки болиголова, аконита, мордовника, ряски, эхинацеи, пиона, вытяжку красного мухомора; мази из болиголова, болиголова с добавлением аконита; 100%-ные масла: пихтовое, кедровое, облепиховое; сок болиголова, чистотела и подорожника.

Не забудьте вложить конверт с о/а. За более подробной информацией обращайтесь по т. (42346) 26-1-16 (только по понедельникам, круглосуточно). 692656, Приморский кр., Михайловский р-н, п. Новошахтинский, а/я 116.

Сергей Олегович Топорков

Мой диагноз — хронический тонзиллит. Постоянные рецидивы, осложнения. Откликнитесь те, кто сумел вылечиться.
Екатерина Федякина, 456440, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Электростальская, д. 5а, кв. 21

Мне 50 лет. У меня нейросенсорная тугоухость. Постоянный звон в ушах. Слышу звуки, но не разбираю речь. Чем только не лечилась: гододала по Малахову, ходила на курсы Норбекова, закапывала настойку прополиса, — не помогло. Посоветуйте, как обрести слух.

Еще у меня на спине жировик с 3-копеечную монету. Может, кто-то знает, как его можно вывести народными средствами?

Наталья Владимировна Кириллова, 196605, Ленинградская обл., г. Пушкин, ул. Петербургское шоссе, д. 7, кв. 21

Ищу помощи и поддержки. Мне 19 лет. Полтора года назад кожа на лице начала шелушиться, облезать, гноиться, появились маленькие прыщики. Дерматолог помочь не смог. Стыдно показаться людям на глаза. Помогите мне советами!

Е.Е. Терехова, 620091, г. Екатеринбург, ул. Стачек, д. 59

Уважаемые читатели! Откликнитесь, кто знает, как избавиться от шрамов после кесарева сечения. Спасибо всем, кто ответит.

Р.А. Емельянова, 624851, г. Свердловская обл., Камышловский р-н, д. Кокшарова, д. 26, кв. 1а

Посоветуйте, пожалуйста, методы лечения невралгии тройничного нерва.

Станислав Михайлович Смирнов, 625037, г. Тюмень, ул. Белинского, д. 28, кв. 82

Моя дочь больна хроническим отитом с частыми обострениями. Была оперирована, нет барабанной перепонки. Как быть дальше? Какие нужны процедуры? Отзовитесь, кто с этим сталкивался.

В.М. Самарина, 632551, Новосибирская обл., г. Чулым, ул. Заречная, д. 54

Мне 44 года, диагноз — анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева). Прошу откликнуться тех, кто страдает этим недугом.

Елена Николаевна Черенкова, 346610, Ростовская обл., Багаевский р-н, ст. Багаевская, ул. Мичурина, д. 76, кв. 2

Моему другу 27 лет, но уже появилась лысина, она растет с каждым годом. Брату 18 лет, диагноз — ревматоидный артрит. Больно ходить, хромота. Болезнь прогрессирует. Как им помочь?

Марина Нуштаева, 450024, г. Уфа, ул. Дагестанская, д. 21, кв. 94

Прошу, помогите! У меня обнаружили трихомонаду. Постоянный зуд в глазах, носу, ушах... Кажется, все средства перепробовала — ничего не помогает. Если кто знает, как справиться с этим недугом, пожалуйста, подскажите. Ответ буду ждать через газету.

В.И., Омская обл.

Моему сыну 5 лет, диагноз — бронхиальная астма на фоне аллергии. Задыхается от запаха рыбы, не может есть семечки и горох. Помогите советом, кто справляется с таким заболеванием.

Елена Колодистая, 626400, ХМАО, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4, кв. 204

Мне 54 года. Зудят и чешутся ступни, трескаются до крови. Дерматологи ничего не обнаружили. Зуд обостряется вечером и ночью вне зависимости от времени года. Что делать?

Мария Ивановна Петрушко, 601550, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Московская, д. 61

Моему сыну 2 года. Он уже болен бронхиальной астмой. Иммуни-тет ослаблен, постоянные простуды. Аллерген не выявлен. Помогите советом. Заранее всем благодарна.

Юлия Малыгина, 352430, Краснодарский кр., г. Курганинск, ул. Крупской, д. 21

Мне 42 года. Очень беспокоит киста на миндалинах, зудят и опухают веки. Как можно от этого избавиться? И еще: как жить после удаления матки? Отзовитесь, кто справляется с такими же проблемами.

Г.А. Шумилина, 300004, г. Тула, ул. Глинки, д. 5, кв. 15

В последнее время страдаю хроническим запором. В печени и почке обнаружили кисты. Сейчас мне 74 года. Подскажите, как быть?

Валентина Семеновна Давыдкина, 249101, г. Калуга, п. Резвань, ул. Школьная, д. 15, кв. 1

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

* Как победить пьянство

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончил военно-морское училище, служил на Севере. В 1966 году после трех судов чести был уволен с флота за запойное пьянство. Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить. Неоднократно попадал в вытрезвитель и даже ЛТП.

Мать моя, уже пожилая женщина, пошла помолиться за меня в одну из церквей. Там монахиня-староверка и сказала, что на Карельском перешейке живет знахарь Василий, который может помочь.

Уже после моего исцеления (запой стали реже, а потом и вовсе прекратились) мать рассказала, что знахарь Ва-



силией дал ей «елейную соль», которая используется при производстве ладана и церковного еля (оливкового масла с благовониями). «Елейная соль» — это сухой экстракт травы перунов семичвет из семейства тимьяновых, осажженный серебряной солью, добываемой в волжских соляных копях или получаемой химически.

Позже я стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор, а также лично познакомился со знахарем Василием. И впоследствии при помощи «елейной соли» помог десяткам людей.

Я изучил все традиционные и народные методы лечения алкоголизма и пришел к выводу, что только «елейная соль» оказывает реальную помощь. Она

снимает бесовский похмельный синдром, ведущий к пьянке до гроба.

В 2001 году ученые СПбНИИ фармакологии впервые исследовали «елейную соль». В ней были обнаружены ферменты, насыщающие кровь кислородом и вызывающие восстановление пораженных алкоголем тканей.

Сухой экстракт «елейной соли» растворяют в 100 г аптечного спирта и настаивают 3 дня в темном месте. Там и хранят склянку. Дают запойному по 7 капель в день, добавляя в питье или пищу. В какое время суток — неважно.

В 1990 году я и группа единомышленников (бывшие алкоголики и их родственники, которым я помог) создали братство «Трезвение». Это сообщество служителей церкви и мирян, призванное помочь пьющим и их родственникам. Неимущим братство «Трезвение» помогает безвозмездно.

Адрес для писем: 190000, г. Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской старообрядческой церкви

На Руси его нарекли «листобоем», «желтнем». На Украине он — «жовтень», а в Чехии — «ржитень».

В октябре осень проявляет себя особенно ярко. Это еще не зима, а только ее преддверие, причем много признаков, характеризующих ее наступление.

В октябре зима начинается, в ноябре силу набирает и окончательно в наших местах воцаряется, хотя иногда и не сразу.

* Октябрьский гром — зима бесснежная.

* Осенний иней — к сухой и солнечной погоде, теплу.

* С какого числа в октябре пойдет година, с того числа весна откроется в апреле.

* Коли лист с дуба и березы упал чисто — легкий год, не чисто — к строгой, суровой зиме.

* Если лист ложится на землю вверх изнанкой — к урожаю.

В разные годы и октябрь разный. Бывает без передышки давит осенняя погода: сплошь дожди, холода. Мрачные, набухшие влагой тучи цепляются за деревья, чернят их, сдирая с куполов последнюю позолоту. Изредка выглянет солнце, улыбнется виноватой улыбкой. А возле стоят на страже с двух сторон две тучи в черных мундирах. Словно заключенного на прогулку, выводят они солнце.

Вот вдруг показались первые вестники зимы — белые мухи. И весь день будет кружиться в воздухе снег. На автобусной остановке вздыхают старухи: «Показался снег на Покров — тепла не жди».

...Снег идет — стремительный, мелкий. В воздухе воцаряется зима. А на земле пока держится осень. Из последних сил противится снегу, превращая его в грязь и слякоть. Земля дольше неба и воздуха помнит теплую ласку лета, не хочет расставаться с ней...

И вдруг для осени на редкость теплый день. Синее небо с утра стряхнуло с себя налипшие обрывки туч. Обсыхает под солнцем земля. Так бывает весной после схода снега. Обманутая теплом, поднимает голову пожухлая трава. Но дремотно-неподвижны деревья. Неторопливо, с достоинством готовится природа к зиме, зная, что благословенные летние дни отмерены. Но нет в ней ни страха, ни робости. А есть только мудрое спокойствие и вера в дальнейшее возрождение после неизбежных холодов.

Ну а нам благополучно пережить непогоду предвзятым помогут утренние бодрящие процедуры. Проснулись? Не торопитесь вставать, но и не валяйтесь лениво в постели. Энергично, до ощущения прилива крови размассируйте ушные раковины и кожу вокруг них. Здесь расположены биологически активные точки, связанные с важными органами. Самомассаж побудит их к энергичной работе. Немало таких точек

Октябрь — позитивизм, свадебник

и на ступнях. Поэтому потопчитесь 1 — 2 минуты на резиновом коврике с шипами. Коврика нет — тогда разотрите ступни щеткой или пальцами. И скажите себе мысленно, с убеждением: «Я здоров(а), бодр(а), свеж(а). Все системы моего организма работают активно. Сегодняшний день не принесет мне неприятных сюрпризов, и я постараюсь никому не причинить зла».

Но возможно, кто-то посмотрится в зеркало и огорчится. Красивый золотистый заггар начал «слезать», и явно обозначились морщинки... Женщин это особенно удручает. Не стоит портить себе настроение. Пихтовое масло — идеальное средство для такого случая. Оно известно своим освежающим, тонизирующим и омолаживающим действием. Примите ванну с температурой воды 38°, добавив в нее 3—5 капель пихтового масла. Минут через 15—20 появится чувство легкости, спокойствия, уверенности. Утренние ванны такого рода бодрят, а вечерние (они минут на 5 продолжительнее), наоборот, настраивают на крепкий, глубокий сон. Еще эти процедуры укрепляют нервную систему. Однако они не рекомендуются беременным и сердечникам.

Осень, как правило, время окончания ремонта квартир. И мы любуемся обновлением своего дома. А между тем фанера, пенопласт, древесностружечные плиты и другие строительные материалы незримо вносят и вред в наши жилища. В воздухе витает формальдегид — опасный для здоровья газ. Он вызывает раздражение верхних дыхательных путей, головные боли и другие неприятности. Как быть? Гигиенисты советуют приоб-

рести комнатный цветок — хлорофитум хохлатый. Это многолетнее растение с узкими листьями и многочисленными свисающими отростками смело можно сравнить с кондиционером. Хлорофитум с жадностью поглощает вредные газы и выделяет фитонциды, которые губительно действуют на неблагоприятную флору дома.

Другое очень полезное комнатное растение — фикус. Это, так сказать, доктор нескольких специальностей. Так, сок листа фикуса обладает тонизирующим свойством. Поэтому при нервных заболеваниях, депрессии целесообразно употреблять его небольшими дозами: 2—3 капли на кусочек сахара и рассосать его, как леденец. Только не запивайте

водой, хотя бы в течение 15 минут.

А рыночные прилавки меж тем вновь оранжуют спелой хурмой. До самых заморозков она будет манить к себе покупателей. И не зря! Людям, занимающимся умственным трудом, она очень полезна. Плод содержит микроэлементы, необходимые для питания мозга, — фосфор, кобальт, медь. Хурма очищает сосуды, поэтому особо рекомендуется тем, у кого нарушено кровоснабжение мозга.

И наконец, камни для родившихся в октябре. Это опал, кошачий глаз. Они одаривают владельца нежностью, любовью, чистотой помыслов, сочувствием, доверием людей. Также украшение с опалом стоит надевать, если по каким-то непонятным причинам неважно себя чувствуешь или нужно поднять настроение.

Подготовила И.В. Крылова, Т.Ю. Иванова

В следующем номере читайте:

- * Как избавиться от простуды и гриппа, кисты яичника, туберкулеза, остеохондроза, нервозности, поднять кислотность желудка, очистить кишечник, кровь
- * Помощь в лечении эпилепсии
- * Почему мы боеем
- * Чего боится рак
- * О лечебных свойствах календулы и бессмертника
- * Женщинам — советы при похудении; о вреде дезодорантов, длинных ногтей; о лекарстве от стресса, коварных стрингах
- * Что советует гороскоп Весам

<p>ISSN 1729-1887 771729 188003</p>	<p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.</p>	<p>Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №8811 тираж 70.935 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 604 Тираж 2.197 экз. Общий тираж: 73.132 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живица». Индекс: 27807. Еженедельник. Цена в розницу свободная.</p>	<p>www.givitca.ru e-mail: givitca@atnet.ru Секретарь — (8184) 55-08-68 Отдел реализации — (8184) 55-16-48 Отдел рекламы — (8184) 55-08-68 Редактор, корреспонденты — (8184) 55-08-68 Бухгалтерия, т./факс — (8184) 55-16-53 Отдел дизайна — (81842) 6-56-27 Отдел реализации e-mail: albolit@givitca.ru</p>	<p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отв. за выпуск Иванова Т.Ю. Редколлегия: Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И., Осипова Е.В., Буторина Е.Е., Солодка А.А., Шапошникова И.Г., Аполлонов Э.В.</p>
-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

При каждом заказе в газету прилагается рекламный материал. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Переписка и заказы принимаются только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. Все права защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинск банк получателя: Архангельское ОСБ № 8837 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117801, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 31 (240) ноябрь 2005 г.

www.givitca.ru

В НОМЕРЕ:

Конкурс

«Мой опыт исцеления»

Лечение ревматоидного артрита, аллергии, язвы желудка.....2-3

Вы позвонили — мы отвечаем

Читайте и применяйте.....

Здоровьем «Живица» рада поделиться

Чтоб диабет не наделал бед.....

Это средство — нам в наследство

Гриб чайный полезен необычайно.....6

Будете правы, используя травы

Календула.....7

Чтоб всякое ремесло здоровье несло

Целебные свойства лыка.....

Комнатные лекари

Традесканция от ожогов, золотой ус при зубной боли.....8-9

Женские секреты

Как убрать живот.....10-11

Обратя внимание на питание

Мясо для густых волос; диета при диарее; как вернуть зрение.....

Откровения — для души просветления

.....12-13

Есть средства для вас — отправьте заказ

.....14

Исцели меня, «Живица»!

Просьбы о помощи.....15

Из месяца в месяц

Ноябрь.....
Земешать, 2 часа и по ст. л. 6

8 (8184) 52-82-5

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИН.
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ
Готовы вам помочь!

МЫ СЯЗУЧИСА
Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИСА
ПОДЕЛИСЯ ОПЫТОМ
ПОДЛЕЖАЮЩИМ



Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге

«Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):

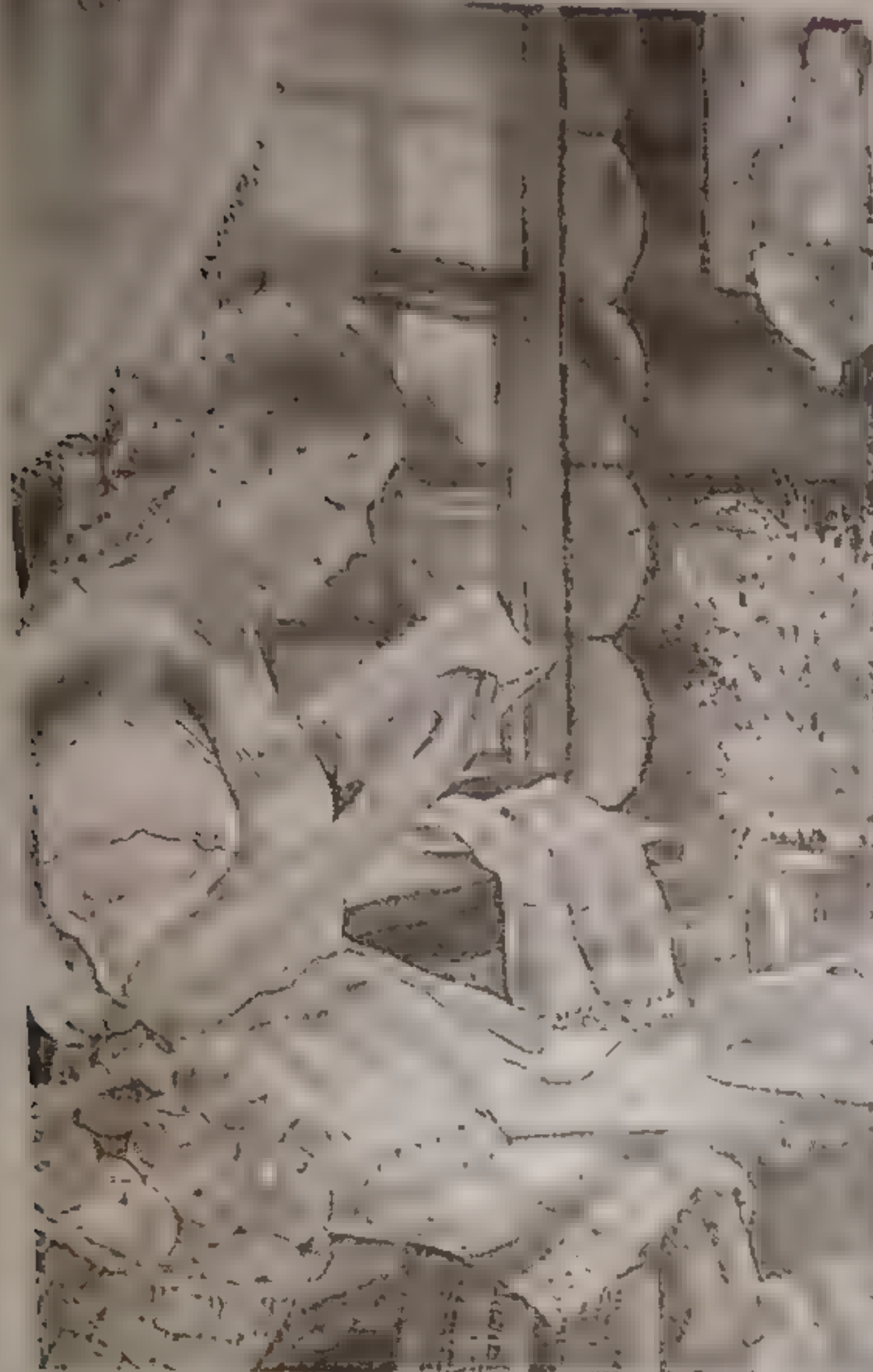
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);

и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП):

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338,

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!



Подарок к юбилею

Хочу поблагодарить «Живицу» за присуждение мне первого места в конкурсе «Мой опыт исцеления». Такой неожиданный подарок к 55-летию! А сколько писем я получила! Погружаюсь в каждое и отключаюсь от своих проблем. Не знаю, как отблагодарить вас, мои дорогие, за ваше внимание!

Я по натуре человек активный, а когда вышла на пенсию... трудно передать, что творилось в моей душе. Но сейчас поняла: моя жизнь на этом не закончилась. Продолжаю полноценно жить и общаться со всеми вами — дорогие и близкие мне читатели и работники газеты. Я счастлива. Так и хочется прокричать на всю Россию: «Читайте и выписывайте эту замечательную газету!»

Есть у меня и новый рецепт. Он проверен и дает хорошие результаты при лечении пролежней, ушибов, долго заживающих швов после операций, гноящихся ран, язв ЖКТ.

Это мазь-сварок. Готовить надо в консервной банке или похожей посуде. Положите в нее ч. л. живицы, ст. л. настроганного пчелиного воска (можно купить в церкви свечу за 20 рублей), 2 ст. л. деревянного топленого масла. Поставьте на огонь и перемешайте. Когда закипит, снимите и перелейте в стеклянную баночку с крышкой. Храните в холодильнике. Принимайте по ч. л. 3 раза в день до еды или смазывайте больные места.

Злаю вам здоровья и спасибо, кто мне пишет!

Галина Анатольевна Завитова,
641875, Курганская обл.,
Чадринск, ул. Проектная, д. 8,
кв. 38

«Все содрогнулось во мне»

Я была в зрелом возрасте, когда на свет появилась третья дочка. Ее рождение мы ждали с нетерпением и радостью. Как и положено было в нашей стране, я оформила отпуск по уходу за ребенком. Однажды случайно задержалась перед телевизором. Там шла передача о детях, больных ревматоидным артритом. Этот сюжет легкой болью отозвался в сердце. Было жалко малышей и еще подумалось — надо же, о таком заболевании я не слышала.

Даже предположить не могла, что эта болезнь обрушится на мою годовалую дочь! Теперь припоминаю — началось все с того, что она неловко упала с горшка, подвернув ножку. После этого дня три на нее не ступала. В больнице ее посмотрели, ничего плохого не обнаружили и отправили домой. Но осенью того же года после похолодания мы заметили — дочка больше в кроватке стоит на одной ножке, а другую подтягивает вверх. Спокойный ребенок превратился в плаксу. Девочка постоянно капризничала и просилась на руки. Я считала себя опытной мамой, ведь двух дочерей уже вырастила, и такое поведение младшей встревожило. Снова обратилась к врачу. Теперь это был детский хирург. И опять врач отклонений в здоровье не обнаружила. Я ей показываю — сустав голеностопа припухший, а она отрицает: «Нет — это девочка просто полненькая». Прошло еще полгода. Лучше не стало. А тут из республиканской больницы ортопед приехал. Я — к нему, и опять неудача. Меня отправили восвояси, да еще и обидели, сказав, что придумываю болезни для своего ребенка.

Весной малышка стала ходить совсем плохо. Выйдет на улицу и тут же на ступеньку оседет. Село не город, я от горя снова дочку к педиатру повела и уговорила вместе пройти к хирургу. Она согласилась. Кажется, мне в первый раз повезло! Прием вел врач из Мурманска, который устроился на временную работу в поселковую больницу. Он, осмотрев малышку, сразу определил ревматоидный артрит. Второй раз в жизни я услышала название этой болезни. Поэтому попросила педиатра рассказать подробнее о ней. Так я узнала о заболевании суставов. В лаборатории, куда нас направили, медсестра так и не смогла взять кровь на анализ: она сворачивалась уже в игле. Встревоженная, я спросила в школе, где работала, у учительницы биологии и химии — что это все значит? Та предположила — быстрое сворачивание крови очень опасно для жизни! Моя тревога усилилась.

На другой день по направлению я отвезла дочку в Детскую республиканскую больницу города Петрозаводска. Девочку забрали в отделение, а меня отправили обратно домой. Я места себе не находила от тревоги за малышку. Как она там без меня? Ведь ей всего только два годика! На другой день — не в силах терпеть неизвестность — позвонила лечащему врачу. А она — мне: «Вам будет лучше, если девочка умрет». «Как умрет?» — все содрогнулось во мне. — Я же привезла вам красивого ребенка! — в отчаянии как закричу в телефонную труб-

ку. «Вы что — неграмотная?» — спросили меня. «Я учитель». «Ну раз вы учитель, идите в библиотеку и почитайте об этом заболевании», — и повесили трубку. То, что я прочитала, повергло в шок!

«Мамочка, я тренируюсь!»

Но сердце даже мысли не хотело допустить, что мой ребенок обречен на мучительную смерть! От отчаяния ли, от чего другого, мы с мамой пошли на клад-

Обретение

бище. И здесь, у могилы папы, повязав лоскут на сосну, я начала молиться. Я просила Иисуса, папу, Высшие Силы помочь мне, матери, спасти свою кроху. Молилась горячо и долго. А на следующий день поехала в больницу к дочери. Но перед этим прошла на прием к заведующей отделением с просьбой взять меня санитаркой, чтобы ухаживать за своей тяжело больной дочерью. Она несколько меня охладила и попросила мобилизовать силы на очень долгое лечение девочки.

А через неделю нас отправили в детскую больницу Ленинграда. И уже здесь вынесли окончательный вердикт — дочь больна ювенильным ревматоидным полиартритом. Нас поместили в палату к детдомовским детям, где я ухаживала за ними и за своей дочкой. Лечение принесло неплохой результат. Саша стала подвижнее и на прогулке постоянно поднималась и спускалась по лестнице. Часто из окна кабинета за ней наблюдали врачи. Они приняли решение лечить ее нестероидными препаратами. С благодарностью вспоминаю Антонину Валерьяновну Галанину, лечащего врача. Ее рекомендации помогали лечить дочь на протяжении 15 лет. Еще трижды мы с дочкой лежали в этой больнице. Из суставов откачивали жидкость, вводили новые лекарства. Назначили базисное лечение купренилом и дополнительно вольтареном и индометацином. Но купренил Саше не подошел. От него у ребенка начали клоками выпадать волосы. Девочку из-за этого поместили в одиночную палату. Однажды, идя по больничному коридору, услышала какие-то странные звуки из палаты дочери. Вошла — и обомлела: мой трехлетний ребенок карабкался по спинке кровати снизу вверх и обратно. В ужасе я спросила ее: «Что ты делаешь?» На что она совершенно спокойно объявила: «Мамочка, я тренируюсь». Ее маленькое сердечко, как будто подсказывало — выздоровление — в движении! Так наша жизнь и проходила между больницами и домом. Правда, в последнем — изредка и недолго.

Появление «Ауста»

Лечение в Московской клинике им. И.М. Сеченова наконец принесло положительные сдвиги. Здесь дочке подобрали подходящее лекарство — плаквенил и ортофен. На них она и пошла. Но за три года, пока сюда попала, очень ослабла. Саша плохо ходила. Чаше мы но-

...он ее на плечах. Летом усаживали на седло взрослого велосипеда и вся семейная кавалькада двигалась на дачу. И как мы были рады, когда директор совхоза В.А. Сидушкин останавливал свою машину, приглашал нас в нее садиться, а велосипед закидывал на багажник. Тронутые вниманием, мы переживали сладкие мгновения до деревни.

После курса лечебными грязями в липецком санатории «Восход» со здоровьем у девочки стало несколько лучше. Саша стала гораздо подвижнее. Тогда мы купили ей **детский тренажер «Аист»**, и

жизни



муж установил его в комнате дочери. Получился настоящий тренажерный зал. Здесь была и лестница, и канат для лазанья, и круг, и кольца. Да еще приходила дочкина подружка Настя, гибкая и цепкая девчонка, к которой тянулась Саша. Она пыталась повторить все движения, преодолевая болезненную ограниченность суставов.

Очередной раз по пути в липецкий санаторий в поезде я случайно встретила школьную подругу. Мы очень обрадовались встрече. В разговоре я поделилась своей бедой. Оказалось, Светлана — микробиолог. Она-то и подсказала — ревматоидный артрит имеет инфекционную природу и лечить его надо витаминами. Дома этой информацией поделилась с мужем, и мы сами, на свой страх и риск, решили использовать для этого **клюкву**, благо она растет в наших местах. На протяжении 10 лет муж изо дня в день сам готовил свежий морс: 2 столовые ложки ягод заливал кипятком, давил. Снова заливал кипятком, через 5 минут сливал, отжимки заливал снова, а потом процеживал. Морс заправлял двумя столовыми ложками сахарного песка и ставил на стол перед завтраком. Дочь всегда пила его теплым. Но не только клюкву использовали для лечения. Зная, что **корень солодки** является хорошим иммуностимулятором, с ног сбилась, пока его нашла. В нашей местности он не растет. Собиралась даже за ним в Уфу ехать. Но однажды случайно в аптеке обнаружила его. Корень продавался в качестве отхарки-

вающего. Радости моей не было предела. Очень пригодился **корень калгана**. Эту траву показала мне еще мама. С тех пор корни этого растения всегда у меня хранятся. А применяла я его в виде настоя в качестве закрепляющего. Из-за лекарств частые поносы просто ослабляли ребенка. А с помощью калгана и бифидока удалось нормализовать стул. Использовала траву **мать-и-мачехи, полыни**. Готовила только водные настои. И никогда не применяла спиртовых настоек.

Слезы счастья

В первый класс Сашу вел муж. Она шла сама, хотя все еще была на инвалидности. Удачно сложилось и то, что мы с ней находились в одном здании школы. Я могла проконтролировать своевременный прием лекарств.

Особенно хорошо себя дочь чувствовала после грязелечения в Липецке и Евпатории. Там же ее продиагностировали и нас заверили — миокардиодистрофии сердца не развилось. А также сняли диагноз «олигоартрит», указанный в выписке ленинградской клиники, где до этого лечилась Саша. Солевые ванны, горячие обертывания, грязелечение, крымская природа благотворно влияли на нее и на всю нашу семью. Позже Саша проходила лечение в санаториях Карелии. И хотя наши карельские грязи слабее крымских и липецких, но ведь и Саша уже выросла, окрепла. И в очередной раз на обследовании в Петрозаводске дочка попросила разрешения участвовать в конкурсе бального танца. Разрешение было получено. И вот мы стали зрителями первого бала младшей дочери. Надо ли говорить — сколько радостных и счастливых слез пролились!

Вот и выросла наша дочь! Пункции, лекарства, витамины, лечебные травы, массажи, грязи, тренажер, велосипед сделали свое дело. В 15 лет педиатри-

ческое бюро не нашло признаков инвалидности. Отныне Саша принимала лекарственные препараты только весной и осенью. Теперь можно было и расслабиться! Угрозы жизни больше не было.

Оглядываясь назад, я признаю — все делалось правильно. Только ругаю себя за то, что всю ответственность за здоровье и жизнь дочери взвалила на себя. Даже лекарства всегда давала ей сама. А надо бы к этому приучать и самого ребенка. Для выполнения всех врачебных назначений нужны и силы, и время, и средства, и физическое здоровье. Сбор клюквы на болоте до темноты и боли в глазах, поиски сабельника, зверобоя, мать-и-мачехи, полыни — все требует немалого физического напряжения. А ведь в семье росло еще двое детей. Им и мужу тоже внимание уделять нужно. И здесь без духовного самосовершенствования не обойтись. Но ведь не скажешь на семейном совете: «Давайте духовно развиваться!» Как-то сам собой назрел вопрос о крещении. К тому времени я еще не была крещеной. И мы с дочерьми покрестились.

Вот дочке и двадцать! Она замужем. Родила здорового сына. Беременность протекала без осложнений. Роды были легкими. Кормила до года грудью. Все это время никаких лекарств не принимала. Подготовка к материнству ослабила Сашу, и распоясавшийся артрит начал свое черное дело. Я с ужасом смотрела на ее распухшие колени, уходила в свою комнату и опять отчаянно молилась за мать и дитя. Снова откачивали жидкость из суставов и вводили кенолон. Она начала принимать лекарства. Малыша перевели на молочные смеси. Потихоньку дочка восстановилась. Внуку скоро исполнится три года. Его родители работают и учатся. А он ходит в садик. Угощает маму ягодами, а я смотрю на них и незаметно смахиваю слезинку.

Мария Ренкас, Карелия

Настой шиповника при диарее

Случилось это более пятнадцати лет назад. Работал я тогда в Чебоксарах на предприятии теплосетей. Обедал в столовой. И вот как-то раз у меня начался понос — видно, съел что-то некачественное. На работу пойти не смог, лежал, вставая лишь по нужде. Принял немало лекарств от расстройства ЖКТ, но они не помогли.

Тогда жена приготовила настой **полыни**. Я выпил две эмалированные 400-миллилитровые кружки, но и он не облегчил страдания. И тут вспомнил, что недавно купил книгу «Лекарственные растения в быту» Л.Я. Складовского и И.А. Губанова, стал листать. В разделе «Шиповник» прочел, что листья этого растения применяют при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, настоем обладает противомикробным действием. Вышел в огород, нарвал листьев, положил горсть в небольшую эмалированную кастрюлю и залил полулитром кипятка, дал настояться. Выпил содержимое полностью. И очень быстро все пришло в норму.

С тех пор расстройства желудочно-кишечного тракта я лечу только шиповником, заготавливаю его на зиму. Думаю, этот рецепт принесет пользу и читателям.

Геннадий Иванович Григорьев,
428014, Чувашия, Чебоксарский р-н, д. Ильбеш, ул. Мичурина, д. 46

Сбор помог бросить курить

Уже несколько лет я интересуюсь волшебными свойствами трав и хочу поделиться рецептом, который помог моей маме избавиться от **аллергии**, а мне — **бросить курить**. Нужно положить в поллитровую банку 3 ст. л. цветков **ромашки аптечной**, 2 ст. л. **ягод черемухи** и 4 ст. л. **варенья** или **ягод смородины черной**. Все залить крутым кипятком, закрыть крышкой и поставить в тень на 2 часа. Процеживать не-

обязательно. Настой выпить в течение дня.

А при **заболеваниях почек** хорошо применять такое снадобье. В поллитровую банку насыпать 2 ст. л. **пастушьей сумки**, добавить 3 ст. л. **меда** и мелко нарезанный **листья лопуха**. Залить кипятком, хорошенько перемешать, закрыть крышкой, дать настояться 2 часа и процедить. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Курс — от 3 недель до 40 дней, в зависимости от тяжести заболевания.

П.И. Захаров,
662120, Красноярский кр.,
г. Новобирялуссы, ул. Южная, д. 6

Наша круглосуточная линия вопросов и предложений работает в полную силу. Звонки поступают очень разные, и мы стараемся никого не оставить без внимания. По вашим пожеланиям уже готовятся к публикации материалы не только в «Живицу», но и в «Ай, болит!» и «Дюймовочку». Звоните, и мы постараемся вам помочь!

Можно ли вылечить меланому?

Этот вопрос задают Людмила Алексеевна Скребова из Краснодарского края, Светлана Куницына из Ярославля и Татьяна Михайловна Степанова из Таганрога. А по письмам от читателей мы знаем, что проблема происхождения и лечения меланомы волнует многих.

Геннадий Алексеевич Гарбузов — известный целитель из Сочи, кандидат наук, давний последователь Б.В. Болотова, автор около 100 научно-популярных статей и книг — считает, что рак кожи (меланома) может лечиться при помощи серебряного ионофореза (лечение серебряной водой).

Подробно о применении серебра в онкологии написано в книге Л.И. Таранова и И.А. Филипповой «Серебряная вода». Лот Иванович Таранов разработал и апробировал методику лечения злокачественных новообразований, эффективность которой подтвердила независимая экспертиза. В книге описан случай лечения меланомы с метастазами. Лот Иванович стал обрабатывать опухоль ионофорезом с применением серебряной воды. В ра-

створ добавлялись активированные соки лекарственных растений противоопухолевого действия. Первая же процедура дала положительный эффект: через день опухоль уменьшилась вдвое. После второй обработки — съехала. После третьей — исчезла, оставив едва заметный след. Многим онкологическим больным этот метод позволял убрать или снизить невероятные боли.

Сейчас Лота Ивановича Таранова уже нет в живых, но эту методику продолжают использовать его ученики и последователи. Геннадий Алексеевич Гарбузов — один из них. Он с успехом применяет серебряную воду для лечения, а совсем недавно запатентовал прибор для ионофореза серебром. Его использование дает положительные результаты в лечении меланомы. Так к примеру, меланома лопатки 3-й стадии (опухоль шелушилась и текла) была уничтожена за 3 месяца.



Предвидя большой интерес читателей к разработкам Геннадия Алексеевича, даем его адрес и телефон, по которому можно будет получить подробные консультации по лечению меланомы. **354002, г. Сочи, Курортный проезд, д. 74/1, кв. 26 или а/я 159. Тел. (8622) 97-17-71.**

А этот совет по лечению меланомы дала в одном из писем наша читательница **З.Н. Гловацкая** из города Княгинино:

«На пораженное место накладывайте глину. Подойдет любая, но самая эффективная — голубая. И лучше, если она

Читайте

будет из вашей местности. Высушите ее, растолките в муку, просейте, а потом замешайте до густоты сметаны со старой упаренной уриной. Готовую уже ни в коем случае не подогревайте — на хлопчатобумажную ткань накладывайте холодной. А потом — на меланому и лимфоузлы. Сверху — целлофан и тепло укутайте. Лепешку подержите три часа, потом больное место обмойте, а глину обязательно сразу вынесите и выбросьте в такое место, где люди не ходят. Делайте аппликации по утрам и вечерам до полного излечения. При этом старайтесь не есть мясного, жареного, сахара и хлеба. И если сможете, то раз в неделю голодайте. Пейте свою утреннюю урину. Самая полезная — собранная с пяти до семи утра. И побольше овощных соков — морковного и свекольного. Хороши и пророщенные зерна пшеницы. Пропустите их через мясорубку, испеките лепешки на сливочном масле (можно с добавлением чеснока) или суп сварите.

Но главное — не отчаиваться и не унывать. Это убивает человека быстрее рака. Вера и надежда должны жить в ваших сердцах. Молите Господа день и ночь. Просите: «Господи, Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя грешного». А по утрам, проснувшись, 12 раз читайте «Отче наш».

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

14 ноября — Всемирный день борьбы против диабета

Некогда спать — надо меры принимать

Сахарный диабет — болезнь, которая становится просто бедствием. Причины ее давно известны: переедание, отсутствие физических нагрузок, неприятности в доме и на работе, плохая наследственность. Этот коварный недуг приводит в расстройство весь организм: развивается ожирение или, наоборот, излишняя худоба, поражаются сосуды (вплоть до тромбоза и гангрены), плохо заживают раны, ухудшается зрение... Поэтому нужно в самом начале принимать меры. И тут на помощь придет народная медицина. Мой бывший земляк из Азербайджана Меджид Маданович Сафаров, фитотерапевт с более чем 40-летним стажем за свою богатую лечебную практику убедился в том, что в 90% случаев можно справиться даже с тяжелыми формами диабета. Конечно, организм у всех людей разный, недуги тоже протекают неодинаково, к тому же у многих целый бу-

кет заболеваний, но попробовать применить народные средства все же стоит.

Вот я и хочу поделиться с читателями несколькими рецептами для лечения диабета, которые применял талантливый доктор Меджид Сафаров. Ими пользуюсь и я в своей лечебной практике. Те, кто применял эти средства, остались довольны результатами. Были нередки случаи полной отмены лекарственных препаратов и инсулина! Так что советую подобрать для себя один из следующих рецептов.

Прибавят сил солодка и девясил

*Смешайте в равных частях измельченные корни солодки, девясила и сушеные ягоды барбариса. Ст. л. сбора залейте 600 мл кипятка, дайте настояться полчаса, добавьте 25 г хлебных дрожжей (не сухих!) и литр молочной сыворотки. Все хорошо перемешайте. Средство готово к употреблению. Пейте его за 15 минут до еды и в перерывах между

приемами пищи вместо воды. Всего за день — 1—1,6 литра. Через 6 дней (один сеанс) сделайте 10-дневный перерыв и повторите лечение. Проведите как минимум 3 сеанса — один курс. Этот состав заодно подлечит хронический колит, снизит повышенное давление, очистит организм от шлаков.

Чтоб диабет

*Возьмите в равных частях измельченные корни девясила, цикория и шелковицы. Утром щепотку смеси (примерно ч. л.) добавьте в сок, выжатый из лимона среднего размера, туда же влейте хорошо разболтанное куриное яйцо (не бойтесь сальмонеллеза — кислота убьет бактерии и микробы), перемешайте. Выпейте натощак за час до завтрака. И так — каждое утро в течение 3—10 дней (курс лечения зависит от тяжести заболевания). Через месяц, при необходимости, проведите закрепительный курс.

*Этот рецепт хорош для пожилых. Смешайте по части сушеных с косточками и измельченных ягод кизила и барбариса, добавьте часть травы цикория. Ст. л. сбора залейте 600 мл кипятка. Отожмите сок из одного лимона среднего размера. Кожуру мелко нарежьте, залейте литром кипятка и покипятите не более

Как правильно приготовить настойку табака

Г.А. Ильченко из Татарстана и П.С. Миронов из Смоленска спрашивают,

и применяйте

как приготовить и правильно принимать настойку табака.

Для приготовления нужно взять одну пачку папирос «Беломорканал». Весь табак засыпать в бутылку, добавить 200 г спирта (водки), плотно закрыть. Настаивать в холодильнике 2 недели, ежедневно встряхивая. Затем процедить, дать отстояться и аккуратно слить с осадка. Получится прозрачная настойка коричневато-зеленоватого цвета. Хранить в холодильнике. Ежедневно утром натощак за час до еды принимать каплями со 100 мл кипяченой воды комнатной температуры. Пить только один раз в день.

Прием настойки: 1-й, 2-й, 3-й, 76-й, 77-й, 78-й дни — по 1 капле; 4-й, 5-й, 6-й, 73-й, 74-й, 75-й дни — по 2 капли; 7-й, 8-й, 9-й, 70-й, 71-й, 72-й дни — по 3 капли; 10-й, 11-й, 12-й, 67-й, 68-й, 69-й дни — по 4 капли; 13-й, 14-й, 15-й, 64-й, 65-й, 66-й дни — по 5 капель; 16-й, 17-й, 18-й, 61-й, 62-й, 63-й дни — по 6 капель; 19-й, 20-й, 21-й, 58-й, 59-й, 60-й дни — по 7 капель; 22-й, 23-й, 24-й, 55-й, 56-й, 57-й дни — по 8 капель; 25-й, 26-й, 27-й, 52-й, 53-й, 54-й дни — по 9 капель; 28-й, 29-й, 30-й, 49-й, 50-й, 51-й дни — по 10 капель; 31-й, 32-й, 33-й, 46-й, 47-й, 48-й дни — по 11 капель; 34-й, 35-й, 36-й, 43-й, 44-й, 45-й дни — по 12 капель; 37-й, 38-й, 39-й, 40-й, 41-й, 42-й дни — по 13 капель. После курса сделать пере-

рыв две недели и лечение повторить.

Надо помнить, что настойка табака — очень сильный яд. Никакой передозировки не допускается. Она в 3 раза сильнее настойки болиголова. Во время лечения не следует принимать никакие другие лекарственные растения или препараты. После 3 курсов (это около 8 месяцев) при необходимости автор методики Марк Жолондз рекомендует перейти на применение настойки болиголова, безвременника или аконита.

Поможет ли нам шикша?

У Ирины Петровны Степановой из города Сокол Вологодской области страдает приступами эпилепсии, у нее самой вегетососудистая дистония, а у брата паралич руки. От знакомых она слышала, что при всех этих заболеваниях может помочь чудесная трава шикша. Ирина Петровна просит рассказать о ней и подсказать, где ее можно взять.

Удивительное совпадение: вскоре после звонка Ирины Петровны в редакцию пришла бандероль с шикшей для нашего фонда целебных трав. Прислал ее Юрий Николаевич Крайнов из Кемеровской области, травник со стажем. Мы связались с ним по телефону, и вот что он сказал:

«Шикша очень полезное лекарственное растение. Применяется она при гипертонии, эпилепсии, вегетососудистой дистонии, повышенном внутричерепном давлении, переутомлении, сахарном диабете, усталости, головной боли, бессоннице, водянке, отеках, затрудненном мочеиспускании, судорогах, параличах, хроническом гастрите, энтерите, колите, диарее, как витаминное

средство при цинге.

Способ приготовления: ст. л. (детям — 1/2 ст. л.) сухой измельченной травы залить стаканом воды, довести до кипения, подержать на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

При эпилепсии рекомендуется принимать отвар шикши до прекращения приступов, а потом для профилактики по месяцу в год.

Найти и заготовить эту травку — великий труд. Дело в том, что шикша — растение холода. Растет она на сфагнумовых болотах в Сибири, во влажных еловых лесах, в сосновых борах, на Севере — в мхово-лишайниковой тундре и в высокогорном поясе Западных и Восточных Саян».

Юрий Николаевич занимается заготовкой шикши и активно поддерживает наш фонд целебных трав. Кому нужна шикша, пишите по адресу: 652971, Кемеровская обл., Таштагольский р-н, п. Шерегеш, а/я 86, Юрию Николаевичу Крайнову. Только вкладывайте, пожалуйста, конверт с literой «А».

У нас есть просьба к тем, кто собирается позвонить нам: для обратной связи оставляйте, пожалуйста, свои координаты (Ф.И.О., адрес, телефон) и уточняйте, в какую из газет вы обращаетесь.

И еще: многие просят выслать недостающие номера газет. Мы выполнили эти просьбы и по возможности будем стараться делать это и дальше. Но может случиться так, что недостающих номеров в редакции не окажется. Только подписка избавит вас от подобных проблем. На первое полугодие 2006 года она уже скоро закончится. Так что поспешите на почту!

Подготовил Ю.А. Назаренко

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

15 минут. Горячий лимонный отвар процедите, добавьте в него измельченную головку чеснока среднего размера. Когда остынет, влейте лимонный сок и настой ягод с цикорием. Принимайте по стакану за 15 минут до еды 3 раза в день. Шесть дней лечитесь (один сеанс), три — отдохните. Проведите 3 сеанса (курс) и сде-

чения заболеваний сердца, печени, при желтухе, при желудочных болях, как противорадиационное средство. При мигрени применяют настойку семян чернушки на 70%-ном спирте (1:5). Настаивают 21 день, принимают по 5—10 капель каждые 5 минут. При остеоартрозе нужно съедать дважды

в день по половине чайной ложки молотых семян. Но важное свойство чернушки в

живающейся крышкой. Принимайте за 15 минут перед каждым приемом пищи по ст. л. этой смеси в течение 4 недель, затем постепенно снижайте дозу.

С помощью этого замечательного рецепта нам удалось

снизить моему родственнику сахар в крови с 16 ммоль до 5,2 ммоль. И

это за один месяц лечения! Родственник сказал, что с запасом чернушки он чувствует себя здоровым и защищенным, а ведь мог бы давно уже попасть в группу инсулинозависимых.

Так что, дорогие читатели, все поправимо. Нужно только верить в силу природных средств и иметь большое желание быть здоровым. Ищите

нужное для себя лекарство, и оно вам обязательно поможет. Ну а кто хочет приобрести лекарственные растения, в том числе и семена чернушки, я с радостью готова помочь. Пишите по адресу: Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская, д. 156, кв. 3; тел. 8 (8772) 520-746. Только не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

Алла Алиевна Амирова

не наделал бед

лайте перерыв на 10—30 дней. Затем, в зависимости от самочувствия, курс повторите.

Черный тмин такой один

*Кроме этих рецептов есть еще одно очень эффективное средство для лечения сахарного диабета — это чернушка (нигелла дамасская). В народе это растение называют «девицей в зелени», «волосами Венеры», «римским кориандром», «черным тмином».

Чернушка — однолетнее растение высотой до 50 см с ветвистым стеблем и довольно крупными голубовато-белыми цветками, появляющимися в начале лета и не исчезающими до самой глубокой осени. Настой семян используют для ле-

том, что она прекрасно лечит сахарный диабет. Американские исследователи подтвердили способность этого растения снижать концентрацию сахара в крови. Во время эксперимента этот эффект был очевиден, т.к. у некоторых пациентов избыток сахара переходил в его недостаток, что грозило даже шоком. Поэтому, лечась чернушкой, нужно точно соблюдать дозу, чтобы не «нырнуть» в противоположность диабета — гипогликемию.

Вот очень действенный комплексный рецепт с использованием чернушки посевной. Измельчите и высыпьте в миску по стакану семян чернушки (150—200 г), корней девясила высокого и травы душицы. Слегка измельчите стакан кожуры граната и подсушите, затем очень мелко растолките и высыпьте туда же. Храните смесь в банке из темного стекла с завин-

Нигелла дамасская

И года — не беда

С этой женщиной, поразившей меня своим оптимизмом и стремлением быть активной и бодрой, любящей жизнь, работу, радующейся каждому дню, я познакомилась случайно. Каково же было мое удивление, когда из долгих бесед с Валентиной Ивановной я узнала, что ей уже 86 лет — выглядит она лет на 25 моложе. Поначалу даже и не поверила этому. К тому же у нее нет тяжелых хронических заболеваний, нередких в таком возрасте.

Спросила, как это ей удается так хорошо выглядеть, попросила поделиться секретами. На что та ответила: «Я не чувствую своего возраста, не думаю о нем». Видно, привычка к труду и сейчас помогает ей управляться с домашним хозяйством (живет одна в своем доме, с подворьем). Валентина Ивановна много двигается, оптимист по жизни, своим настроением заражает окружающих ее людей, ест только натуральную пищу, большую часть которой составляет растительная, молочная продукция, мед, орехи.

Дома у нее стоят две трехлитровые банки с настоем чайного гриба — вот уже несколько десятков лет она пьет этот напиток здоровья и долголетия. Им же и лечится, если что-то вдруг прихватит, применяя как внутрь, так и наружно, протирает лицо и питает тем самым кожу (после таких процедур разглаживаются морщинки, и она становится гладкой и бархатистой, как в молодые годы).

Да, вот живой пример того, что значит правильно питаться, вести активный образ жизни, не оставаться равнодушным к окружающему миру. А ведь климат у нас в Магадане суровый, сказывается кислородная недостаточность, нехватка солнышка и витаминов, фруктов и овощей...

Рецепт простой — настой

Чайный гриб живет в наших детских воспоминаниях — раньше он пользовался большой популярностью. Этот напиток, чем-то напоминающий газировку, обладает незаменимыми целебными свойствами. Кисловатый и приятный на вкус, он не только утоляет жажду в знойные летние дни, после русской жаркой баньки, но и восстанавливает силы, очищает организм и питает его полезными веществами.

К сожалению, в наше время настой чайного гриба незаслуженно забыт. А ведь он по своим свойствам не сравнится ни с одним современным газированным напитком, в котором есть и вредные красители, и синтетические эссенции, и другие добавки, что увеличивает риск заработать аллергию или сахарный диабет.

Настой чайного гриба улучшает обменные процессы и является биостимулятором, так как в его состав входят легко усвояемые сахара, органические кислоты (уксусная, глюконовая, щавелевая, лимонная, яблочная, молочная, пировиноградная), кофеин, дубильные

и антибиотические вещества, ферменты, витамины С, В, Д, Р.

Ученые доказали, что настой хорошо использовать не только в качестве высокоэффективного препарата против кишечной инфекции (он обладает мощными бактерицидными свойствами), но и для стимуляции роста. Кстати, сейчас много говорят об очищении организма, этот напиток — естественный продукт, содержащий уксуснокислые бактерии. Пей настой — и не только очистишь организм от скопившихся за годы токсинов и шлаков, но и укрепишь иммунитет!

Гриб чайный полезен необычайно



Не ленись — пейте и лечитесь!

Валентина Ивановна и со мной поделилась своими рецептами, а я в свою очередь предлагаю их читателям.

***Если у вас пониженная кислотность желудочного сока,** пейте 7–8-суточный настой чайного гриба. Самочувствие, как правило, улучшается быстро. А при продолжительном приеме кислотность становится нормальной.

Если же кислотность повышена, то возможно появление изжоги или тошноты. В таком случае принимайте 3–5-дневный теплый настой. 7-дневный разводите минеральной водой «Ессентуки» № 4 или 17, «Боржоми», «Славянская».

***Порезы, нарывы, ушибы, мастит, повреждения кожи.** Смочите настоем бинтик и прикрепите к больному месту, сверху положите целлофан и зафиксируйте повязкой. И боль быстро утихнет, опухоль спадет, раны затянутся.

***Если воспалились глаза,** разводите настой кипяченой водой 1:1 и промойте их. Таким же способом можно снять напряжение и усталость.

***При потливости рук или ног**

ожидания, 1 ч. л. настоя чайного гриба и 1 ч. л. уксуса.

***При ожогах** на место кусочек гриба, смоченный настоем, оставив следы ожога.

***При воспалении уха** лягте на всю ночь компрессом из марлевой салфетки, смоченной настоем, к больному месту. Сверху положите слой ваты, смоченной настоем, и слой платка. Поможет и паровая ингаляция. Нагрейте до кипения литр воды в эмалированной посуде, наклонитесь над паром, накройтесь большим махровым полотенцем, чтобы пар попадал в уши.

***При зубной боли,** если нет возможности обратиться к стоматологу, подогрейте настой и полощите им

рот как можно чаще, держите компресс за щекой у больного зуба. Но это средство применяйте лишь в экстренных случаях, при первой же возможности обратитесь к стоматологу.

***Мигрень** пройдет после приема 2–3 стаканов настоя чайного гриба в день.

***При атеросклерозе, гипертонии** настой не только очищает кровь, снижает уровень холестерина, но и разжижает ее. Прием 2–3 стаканов в день успешно снижает артериальное давление.

***При ожирении** организм по какой-либо причине теряет способность полноценно усваивать и перерабатывать, сжигать жиры, они начинают оседать не только в сосудах, но и в тканях. Если не хотите толстеть, пейте чайный квас за полчаса до каждого приема пищи.

***Хроническая усталость, стрессы,** с которыми приходится сталкиваться человеку в современной жизни на каждом шагу, могут истощить нервную систему даже самого здорового человека. В таком случае приготовьте питательную смесь из половины чашки меда и 3 ст. л. настоя чайного гриба. Принимайте по 2 ч. л. перед сном. Это успокоит нервы, снимет напряжение, избавит от бессонницы, вызванной нервным напряжением.

***При бессоннице** эффективно и такое средство. Тщательно перемешайте по полстакана воды и настоя чайного гриба, 2 ч. л. меда. Выпейте перед сном.

***Если регулярно** пить по стакану в день чайного кваса с медом во время приема пищи, то **улучшится не только память, но и быстрота реакции, работоспособность.**

***Если вы страдаете от нехватки железа, марганца, калия, кальция, натрия, меди, хлора, фосфора, магния,** пейте этот настой с медом — и обеспечите организм нужными веществами. Мед усиливает антибактериальные и дополняет целебные свойства чайного кваса. Тогда как просто подслащенный сахаром настой не дает таких результатов.

Конечно, исцеление произойдет не сразу, но регулярное употребление этого напитка творит чудеса, и в этом вы легко можете убедиться. Только не ленитесь — пейте и лечитесь!

Галина Альтоновна Сангаджиева, 685013, г. Магадан, ул. Пролетарская, д. 55, кв. 69

Гряды доброго солнца

Осенью я заглянула к своей давней знакомой Ирине Константиновне Пластининой. Ранее она работала врачом-педиатром в Архангельске, а сейчас на заслуженном отдыхе, целыми днями трудится с весны до поздней осени на своей даче. Прекрасно все растет в ее огороде. Но больше всего поразили меня две большие гряды с яркими махровыми ноготками.

— Вот это да! — восклицаю.

Заметив мое изумление, хозяйка пояснила:

— В ноготки я уверовала. Лечусь ими и всю семью лечу. Если бы не они...

Хозяйка призадумалась и, не торопясь, продолжила рассказ:

— Примерно лет тридцать назад я тяжело заболела. Диагноз — **воспаление желчного пузыря**. Кто испытал, тот знает, как это мучительно. Чем только не лечилась — антибиотиками, всевозможными лекарствами, была в санаториях, но болезнь не отступала. Помог случай. На одном из курортов врач, осмотрев меня, уверенно сказал: «Вас излечит **календула**». Я смотрела на него и думала: «Шутит, что ли». А он продолжал: «Этим рецептом, что сейчас вам скажу, я вылечил свою сестру от **язвы желудка**. Запоминайте и действуйте: одну чайную ложку сухих цветков календулы надо заварить стаканом кипятка, настоять обязательно 12 часов, потом процедить и пить по полстакана три раза в день перед едой».

Поблагодарила я врача, а по приезде домой посадила впервые ноготки на грядки, они бурно зацвели. Начала лечение. Ежедневно две чайные ложки заваривала двумя стаканами кипятка, настаивала с 8 часов вечера

до 8 часов утра и пила, пила.

— Ну и как?

— Через некоторое время почувствовала улучшение. Даже температура 37,2, которая вызывала у меня беспокойство, снизилась до нормы. Пила этот настой два года подряд. И до сих пор пью для профилактики 4 недели, затем 3 месяца — перерыв и снова... Таблетки не употребляла. Вот так календула избавила меня от тяжелого недуга. Да и не одну меня.

Муж страдал **хроническим гепатитом**. Благодаря этому же лечению удалось ему избежать **цирроза печени**. Одна моя знакомая страдала **хроническим холециститом**, а ее дочка хроническим гастритом. Сейчас обе здоровы. Излечился от **язвы двенадцатиперстной кишки** знакомый. Список можно продолжить.

Все они, как и я, возвращаются к этому чудодейственному рецепту, принимая настой для профилактики. О таблетках и других лекарствах я не вспоминаю, а ежегодно выращиваю вот такую плантацию ноготков, — улыбается Ирина Константиновна.

С большим интересом слушала я свою собеседницу, по-доброму удивлялась таинству календулы, радовалась выздоровлению людей, любовалась ярким оранжевым ковром. Как добра к нам природа-матушка! Она распахивает нам свои объятия, желает всем здоровья. А мы не всегда

умеем, а подчас и не хотим взять этот щедрый дар.

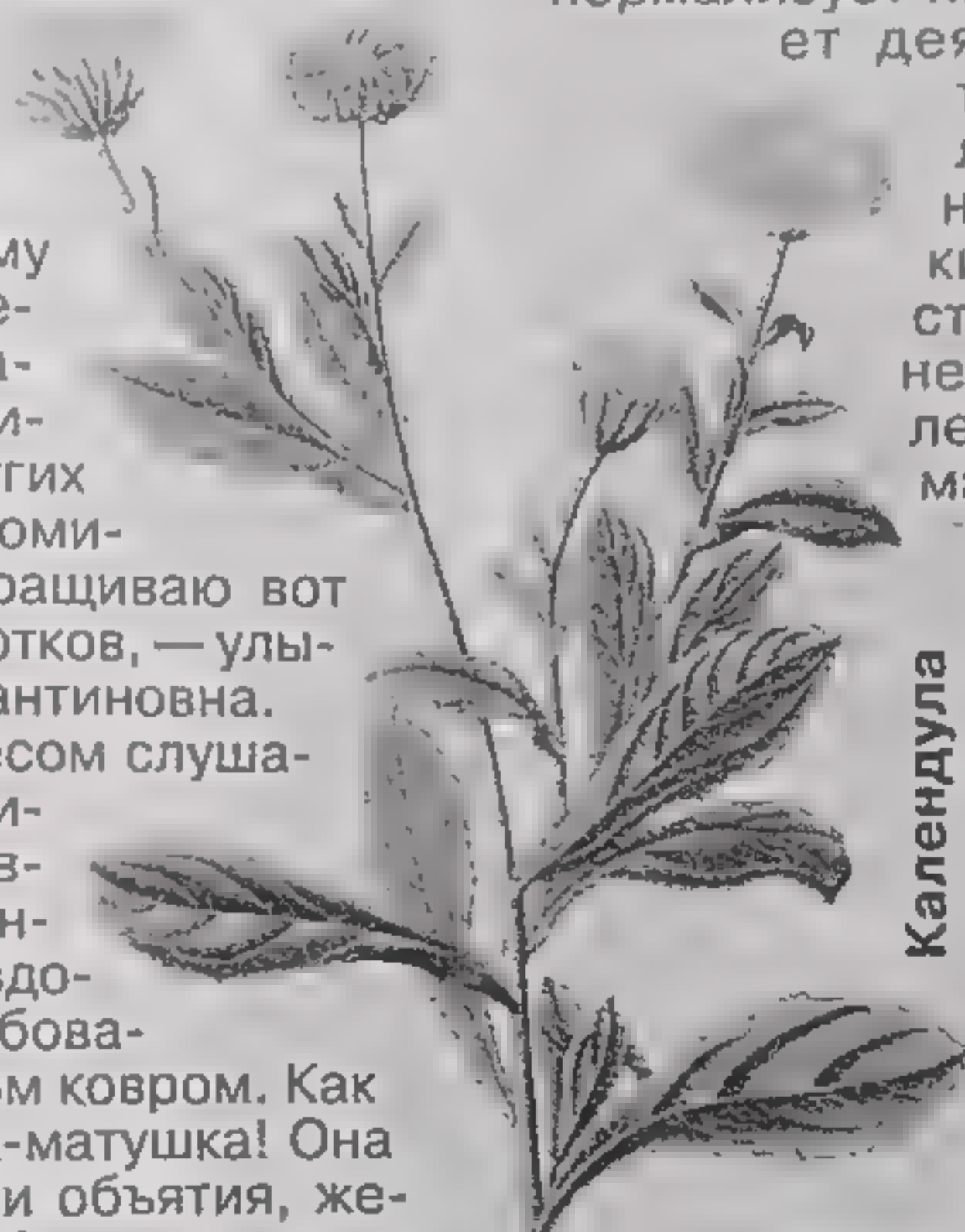
Придя домой, я сделала настой из цветков для себя и своих домочадцев. Так, для профилактики.

Ноготкам хорошо на любой почве. Стоит им один раз попасть в сад, дальше они будут ежегодно размножаться самосевом. Сушат их, разложив тонким слоем под навесом на воздухе, но без доступа прямых солнечных лучей. Цветки хранят два года.

Ноготки обладают противоспалительным, обезболивающим, понижающим кровяное давление свойством, успокаивают центральную нервную систему, замедляют ритм сердечных сокращений, усиливают выделение желчи.

Это ценное лекарственное растение имеет разнообразное применение. В виде настоя календулы помогает при заболевании печени, желчного пузыря и при женских болезнях, нормализует пищеварение и укрепляет деятельность сердца, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, злокачественных опухолях, ангине, бессоннице, при болезни полости рта, стоматитах.

Мазь из календулы — отличное средство при поражениях кожи: сухости и трещинах, ранах и ожогах, ушибах и гематомах. Сок из свежего растения ноготков выводит бородавки. Ноготки — антиаллерген. Цветки (лепестки) используют в кулинарии как приправу и украшение для салатов и супов.



Календула

для салатов и супов.

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

*Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника, полугодичная норма — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.). 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71.

Александр Викторович Ушенин

*Высылаю кукольник, копытень, лапчатку белую, мордовник, астрагал, адонис, болиголов, грушанку, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о/а. 394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16.

Светлана Анатольевна Нежелская

*Высылаю комплексный сбор трав от алкоголизма (кукольник + копытень). Стоимость — 290 руб. Рекомендации врача. 357503, Ставропольский кр., г. Пятигорск, ОПС-3, а/я 215.

Владимир Юрьевич Цедилин, врач

*Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из свежего золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.); бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.). 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7.

Олег Петрович Нагребельный

*Высылаем экологически чистые лекарственные травы и корни (более 100 наименований): аир, марену, лабазник, солодку, кукольник, болиголов, омелу, дурман, морозник, козлятник, репешок, бузину, каштан, подмаренник, хмель, донник и др. Обращайтесь: 357600, Ставропольский кр., г. Ессентуки, пер. Рабочий, д. 3. Для ответа вкладывайте конверт. Электронный адрес: aiga@ktmv.ru

Владимир Семенович и Любовь Валентиновна Архипкины

*Высылаю по предоплате или наложенным платежом эффективное средство для лечения псориаза. Сама болела 27 лет. Для ответа — конверт с о/а. 692502, Приморский кр., г. Уссурийск, а/я 134; т. 8 (4234) 34-93-61.

Людмила Александровна Панюшкина

*Наложным платежом вышлю сабельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Заявку отправляйте по адресу: 653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.

Алексей Николаевич Неволлин

*Вышлю кукольник, копытень (от алкоголизма), лапчатку белую (щитовидная железа), астрагал, пупавку (сердце), болиголов, золотую розгу, дурман, мордовник, очанку (от катаракты), дурнишник, зюзник, желтушник и др. От вас — конверт с о/а. 399782, Липецкая обл., г. Елец, ул. Костенко, д. 51, кв. 28.

Александра Федоровна Севастьянова

Плетенка.

Изделия из лыка

Среди столиков с целительными свойствами и диагностической аппаратурой выделялся один. На первый взгляд он казался неуместным на этом съезде народных целителей. Скажите на милость, кого удивит сегодня лыковыми лаптями? Разве что какого-нибудь случайного иностранца. Но к моему изумлению, этот столик не остался без внимания. К нему постоянно подходили люди, примеряли лапотки. Но больше интересовались необычного вида плетками. Были они сплетены каким-то хитрым способом из целой липовой толстой ветки, разделенной на волокна. Представляли собой узкие вытянутые пирамиды с неошкуреными ручками. Да и сам продавец выделялся из всех своей провинциальностью. Захотелось с ним побеседовать. И когда покупатели разошлись, я подошла к нему: «Вы целитель?» «Нет, я тут свои изделия продаю: пенсии-то не хватает», — бесхитростно признался он. Но тут же спохватился и, взяв в руки со стола пару лаптей, начал их расхваливать: «Смотрите, какие они ладные. В таких никогда ноги не сотрешь!»



«Куда же в них пойду?» — удивилась я. «Так ведь дома в них одно удовольствие ходить! — вмешалась в наш разговор подошедшая дама. — Я вот сюда за ними специально подъехала». Она деловито выбрала подходящую пару, примерила и, не торгуясь, купила. «Ноги у меня больные. А в лаптях дома очень удобно ходить», — пояснила. После того как покупательница отошла, мы продолжили беседу.

Не плетка — массажер!

«Заниматься плетением нужна заставила, — начал свой рассказ Владимир Павлович. — Сам я родом из Пензенской области. Но большую часть жизни прожил в Казахстане. Там у меня жена и дочь. Перестройка круто обошлась с нами. Она разделила не только государства, но и семью. Когда русских стали притеснять, я предложил жене уехать в Россию. Она отказалась. Мы развелись. Я уехал в деревню, где

родился. Безденежно жить как-то надо. Дедова выучка и верности технологий краеведческих музеев. Так что у меня были такие наши предки ходили. Я поведал собеседнику: «А плетка эта для чего?» «Какая же это плетка?»

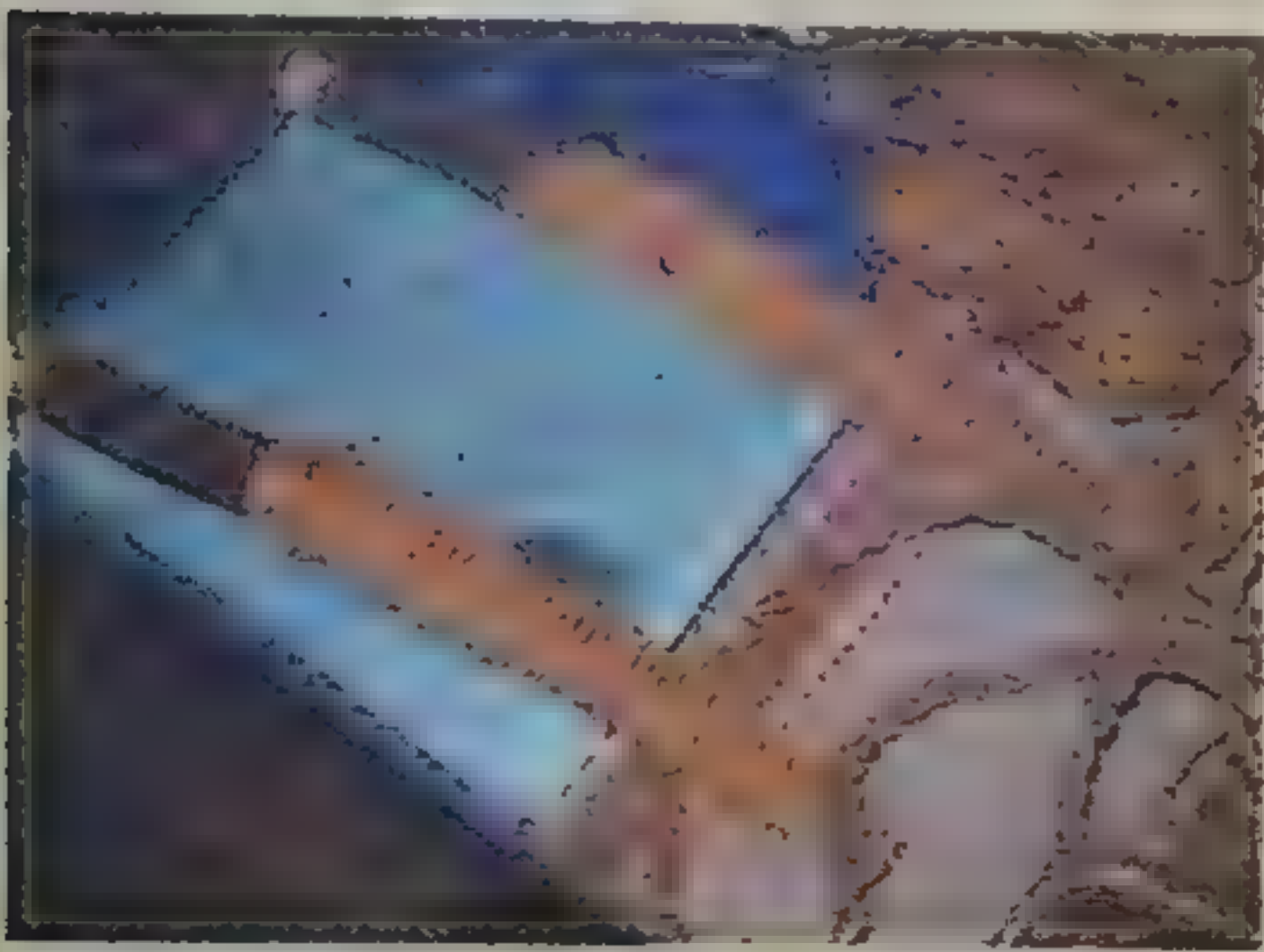
Сам себе

очередь удивился Владимир Павлович. — Это массажер!» И тут же продемонстрировал его действие. Взяв ручку, он стал несильно ударять по спине. «Кровь и лимфу разгоняет. Сам такой придумал. У меня дипломат на это изобретение есть. Профессора от медицины их охотно покупают. Они-то и помогли зарегистрировать массажер». Я с удивлением смотрел на моего нового знакомого. Ох, не прост этот дедок из провинции!

И как бы подтверждая мои мысли Владимир Павлович неожиданно признается: «Я на эти съезды целителей каждый год приезжаю. Многие меня уже знают и охотно покупают мои плетения. Целители понимают толк в натуральных материалах!» — многозначительно поднимает он кверху заскорузлый от работы указательный палец. И вдруг, хитро улыбнувшись в усы, признается: «Я ведь тоже сам себе целителем стал!»

Программа оздоровления

«Вдруг ни с того ни с сего заболела грудь. Сосок опух. Обратился к хирургу. Тот отправил к онкологу. Пролечили гормонами. Все прошло. А

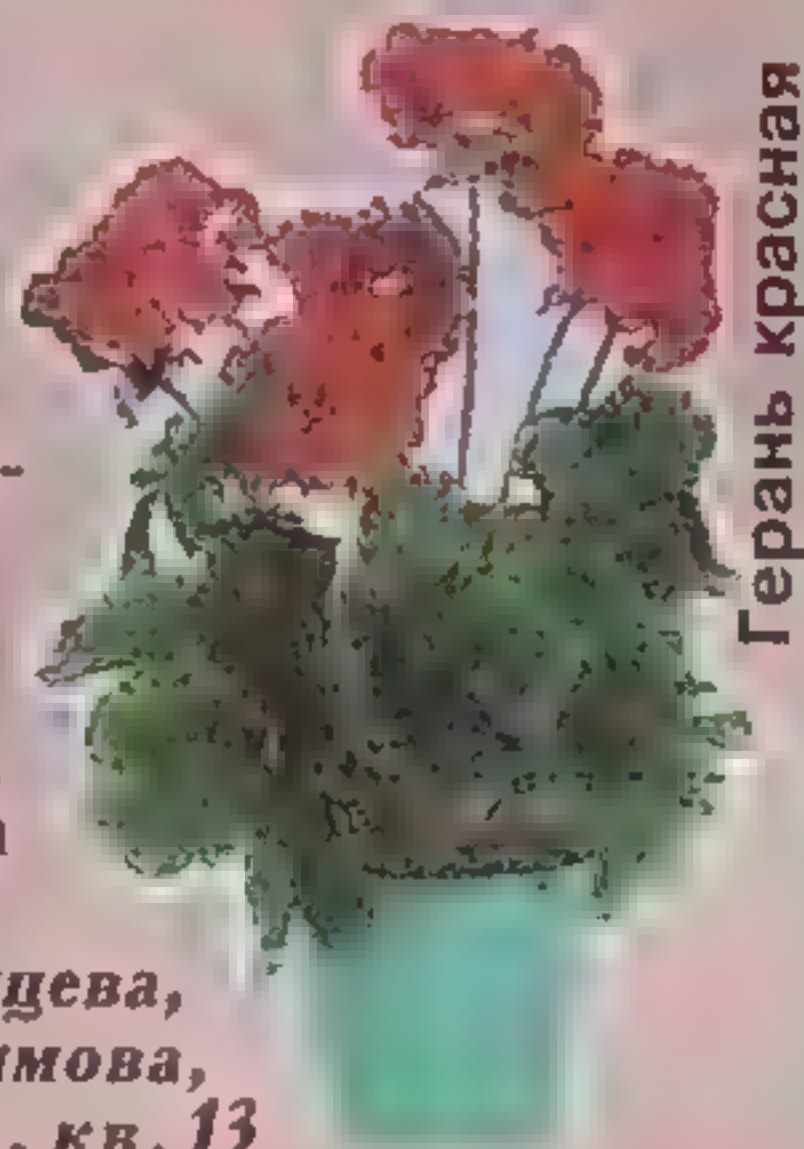


КОМНАТНЫЕ ЛЕКАРИ

От глазного кровоизлияния — герань

Прошлым летом помогала знакомой на сенокосе. День выдался жарким. К концу рабочего дня глаз наполовину покраснел. Но я не придавала значения этому. На другой день продолжила работать с сеном. К вечеру уже весь глаз налился кровью. Вернувшись домой, оторвала от геранюшки красной листочек и промыла его в кипяченой теплой воде. Приложила к больному глазу и закрепила повязкой. Утром встала как ни в чем не бывало — вся краснота пропала.

С. Казанцева,
165302, Архангельская обл., г. Котлас-2, ул. Нахимова,
д. 16, кв. 13



Герань красная

Полюбила я цветок не зря

Среди ночи заболел у дочери зуб. В аптечке ничего обезболивающего не оказалось. Как боль унять? На окне у нас растет молоденький золотой ус. Я, признаться, не верила в его целебную силу и даже однажды выбросила взрослое растение. Но что-то делать надо. Оторвала листик, помяла пальцами — до сока. Дочка обложила этой массой больной зуб и вскоре уснула. Утром сказала, что боль прошла.

А через некоторое время у меня случилось расстройство кишечника. Таблетки, пупок курицы, отвар риса и зверобой не помогли. Заварила лист золотого уса и пила понемногу несколько раз в день. Вместе с ним принимала еще и рисовый отвар. Поправилась быстро. С тех пор я полюбила это растение и даже завела второй горшок с ним!

Галина Михайловна Гуржий,
309720, Белгородская обл., п. Вейделевка, пер. Мира, д. 19

Я листок положу на ожог

Если у вас нет традесканции, непременно вырастите. При любыхссадинах, царапинах или ранах и боль успокоит, и загноиться не даст, и заживление ускорит. А на кухне так она непременно должна стоять. Я, если в спешке обожгусь, минут 5—10 под холодной струей подержу больное место и приложу помятый листик традесканции.

А как-то прибежала ко мне соседская девочка: «Мама кисть кипятком ошпарила!» Я бегом к ним. Вика уж два часа места себе от боли не находит. Дочка принесла из аптеки синтомициновую эмульсию, руку обмазали — но боль-то мучительная! Заставила я соседку смыть эмульсию. И обложили мы всю кисть листочками традесканции да завязали бинтом. Боль стихла сразу, а на следующий день рука уж здоровой была. Лишь между пальцами, куда не додумались положить листочки, появились пузыри. Так теперь и у Вики в каждой комнате растет роскошная шапка листьев.

Людмила Викторовна Туманова,
Московская обл., г. Сафрино-1

через некоторое время повторилось на другой груди. Сделали прокол и содержимое отправили на биопсию. И хотя раковых клеток не обнаружили, предложили операцию». Владимир Павлович от нее отказался. «Весна стояла на дворе — пора было копать огород», — пояснил он. Занимался посадками, а заодно читал и переписывал в свою тетрадку рецепты зна-

целитель

харей из книг и газет. Так постепенно определил для себя программу оздоровления. На завтрак ел **овсяное толокно с медом**. Чай пил травяные. По совету целителя Тищенко употреблял настой из смеси **свежей хвои, промытого овса в шелухе** (по 2 ст. л.) и **луковой шелухи** (2 щепотки). Заливал в него 0,5 л отвара шиповника (он варится по классической рецептуре на слабом огне 10 минут и ставится на ночь настаиваться). Выпивал в течение первой половины дня. Где-то прочитал, что рак не любит желтого и оранжевого цвета. Поэтому начал есть **апельсины и мандарины**. А **морковь** стала основным продуктом на столе. Ежедневно в течение года один или два корнеплода натирал на мелкой терке и съедал перед обедом. И хотя знал Владимир Павлович, что знахари рекомендуют пить морковный сок, сам съедал морковь целиком. Он считает — так полезней. Для очистки крови ел во всех видах свеклу. Однажды припомнил — дед для обретения здоровья читал **заговоры**. Дословно вспомнить не смог. Пригодились готовые тексты. Их теперь часто печатают в разных изданиях. В течение года, встав лицом утром на восход, а вечером на заход солнца, читал про-

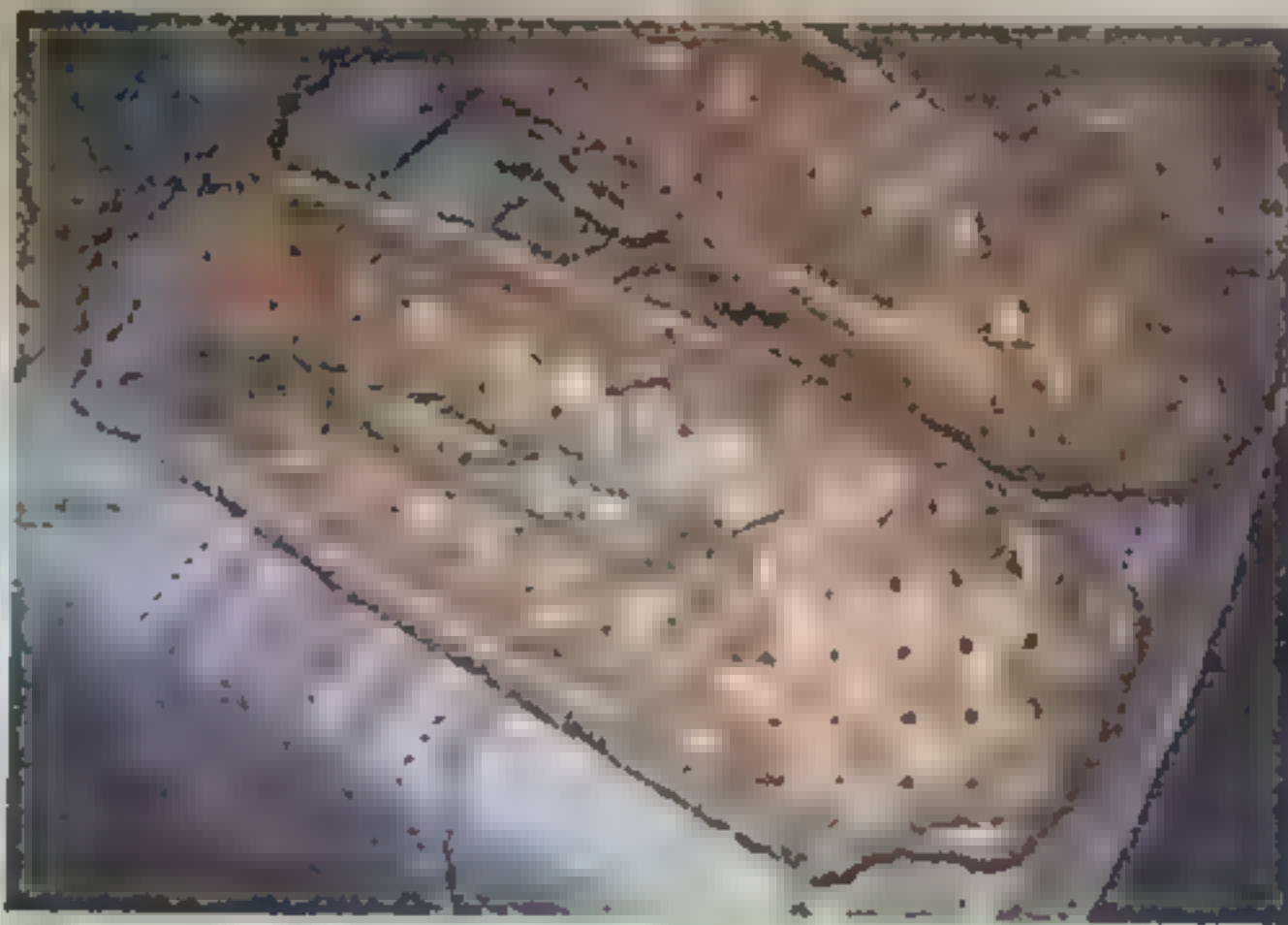
никновенно и выразительно заговор: «Летит птица за моря, бежит зверь за леса, дерево за дерево, мать-земля в свою мать-землю, железо в свою мать-руду. Так черная немочь бежит в свои тартарары, во тьму кромешную. Бежит и назад не возвращается. И был бы я, раб Божий (имя), жив, здоров. И будь ты, черная немочь, моим речам покорна. Птицам тебя клевать, зверю голодному рвать, ветром тебя растрепать, а меня этим не испортить. Аминь».

От специалистов слышал — питание тоже надо изменить. Потребление мяса снизил до минимума, зато много ел сырых овощей. Перешел на раздельное питание и старался никогда не употреблять вместе углеводы с белками. Этого принципа придерживается до сих пор, хотя болезнь уже миновала. С болячками справился за год.

Я благодарю Владимира Павловича за то, что он поделился секретом своего выздоровления. Можно и прощаться, но неожиданно он продолжил рассказ.

Поздняя встреча

«Знаете, а я ведь встретился с женой только в этом году! Я участник трудового фронта. Во время войны,



мне тогда 10 лет было, пахал на лошади колхозные поля, за что был удостоен вот этой медали, — указал он на лацкан пиджака. — Ко Дню Победы правительство дало льготу на проезд. Я сразу полетел в Алма-Ату. Оказалось, жена больна сахарным диабетом, а дочь ухаживает за ней. Видно, они тоже мне обрадовались. Жена даже с постели встала. Мы ездили на нашу дачу. Я готовил шашлыки. И мои женщины с удовольствием ели. Появилась надежда, что семью можно восстановить. Я ведь теперь в Москве живу. Ухаживаю за престарелой теткой. Надо было вопрос с переездом решать. С тем и вернулся. Сразу уехал в деревню. Весна в разгаре. Самое время липовое лыко добывать. Однажды пошел в лес. И ко мне прямо с ели спустились две огненно-рыжие белочки. Они нисколько меня не испугались. Покрутились возле ног, а потом так же стремительно вернулись на ель и затерялись там. А через два дня пришло известие — жена умерла». На последних словах голос говорившего дрогнул, а в уголках глаз заблестели слезинки. Он замолчал, пытаясь справиться с нахлынувшими чувствами. Я тихо сидела рядом в полной растерянности от услышанного. Высказала свое соболезнование. Но он, похоже, не слышал, глубоко погрузившись в переживание. Из затнувшегося молчания вывел бодрый голос нового покупателя. Его заинтересовал массажер Владимира Павловича. Продавец легко провел ладонью по лицу, смахивая слезинки. И тут же явил окружающим благодушный вид, словно дверь своей души прикрыл от постороннего глаза. Тепло попрощался со мной и привычно переключился на рекламу своих изделий.

Э. Аполлонова

КОМНАТНЫЕ ЛЕКАРИ

Дней пять совсем неспоминать

Жаль, многие не знают о целебных свойствах **агавы американской**. Растет эта кудесница себе спокойно в цветочном горшке, а хозяин ее, возможно, мучается **суставными болями**. И белый свет ему не мил: ночами не спит, утром ноги как чужие, поясница разламывается, позвоночник ноет, в шее «стреляет»... А лекарство-то — вот оно: на окне!

И всего-то надо — приготовить водочную настойку. Набить бутылку порезанными листьями на четверть и залить доверху водкой. Две недели настоять, а потом больные суставы натирать.

Можно и другое снадобье приготовить, только оно посложнее первого будет. Возьмите по 50 г мелко на-

резанных листьев агавы, измельченного корня хрена, жгучего стручкового перца и мозга из голени скота. Сложите в стеклянную банку, залейте 200 мл медицинского спирта и хорошенько разотрите. Пусть час или два эта смесь постоит. Потом добавьте в нее 200 г камфарного масла, 2 ст. л. йода, по 50 г сала барсучьего и скипидара и 300 г этилового спирта. Опять тщательно перемешайте и поставьте на 5 дней в темное место. Процедите и храните в закрытой бутылке. При необходимости натрите больные места **небольшим количеством состава (лучше перед сном)** и тепло укутайте.

О. В. Климова, г. Анапа



Лечения урок: мед и сок

Вера Владимировна! Замечательное средство при **хроническом гастрите** — обыкновенный столетник, **алоэ**. Только для лечения надо брать толстые, мясистые листья. В тонких целебных веществ еще мало. Итак, 100 г сока алоэ смешайте со 100 г меда. А принимайте по одной чайной ложке три раза в день до еды в течение трех недель. Потом можно на месяц сделать перерыв — и снова такой же курс сока столетника с медом.

С. А. Карпова,
Архангельская обл.

Столетник да лук — и проморозил

Раньше у меня частенько голова болела, а нос постоянно заложен был. И все из-за **гайморита**. Никак не могла его вылечить. И яйцо вареное по носу катала, и ингаляции делала, и медом переносицу мазала — без толку. А вот теткин рецепт помог.

Смешала я по ч. л. сока лука, столетника да каланхоэ и добавила по ч. л. меда и мази Вишневского. Пропитывала этим составом турундочки и по 3-4 часа вставляла в нос. И так — каждый день. За неделю от гайморита избавилась.

Татьяна Золотова, Тверская обл.

Раздел ведет Н.Д. Улановская.

Врачи находят связь между отложениями жира вокруг и выше талии, характерными для мужчин и молодых женщин, и болезнями сердца, а также диабетом, гипертонией, инсультами и увеличением риска возникновения некоторых видов рака.

Исследования показали: у женщин, больных раком груди, глубокие абдоминальные отложения жира встречаются чаще на 45%, чем у тех, у кого нет этого заболевания.

Большинство из нас считает: если, ущипнув себя, мы захватываем два сантиметра жира, нужно перестать есть мороженое. Но тот жир, что можно захватить пальцами, то есть расположенный непосредственно под кожей, на самом деле безобиден. Гораздо более серьезные проблемы возникают из-за висцерального жира, который откладывается вокруг таких жизненно важных внутренних органов, как кишечник и печень. «Угроза для здоровья определяется не тем, что у вас есть лишний жир, а тем, где он сосредоточен», — говорит доктор Артур Франк, директор медицинской программы по борьбе с ожирением в Университете Джорджа Вашингтона.

Как узнать, нужно ли сбрасывать жирок на животе, не прибегая к дорогостоящим обследованиям на сканирующем томографе или с помощью магнитно-ядерного резонанса?

Есть простой и верный способ: подсчитайте отношение объема талии к объему бедер. Разделите окружность талии (в самом тонком месте) на окружность бедер (в самом широком месте). У человека с объемом талии 68,5 сантиметра и объемом бедер 98 сантиметров этот коэффициент равен 0,7. А вот при коэффициенте выше 0,8 для женщин и 0,95 для мужчин следует начинать сгонять брюшко.

Несмотря на все опасности, многие обнаруживают, что избавиться от лишнего жира на животе очень легко — если отделить мифы от фактов. Эти советы помогут вам преуспеть там, где многие терпят поражение.

*Помните, мужчины и женщины худеют по-разному.

Любую женщину, начавшую борьбу с животом в компании с мужчиной, ждет разочарование. Доктор Фрэнк разъясняет: «Когда мужчина и женщина одинакового роста и веса получают одно и то же питание и одни и те же физические нагрузки, мужчина быстрее сбрасывает вес. Почему? Потому что на килограмм веса у мужчин приходится больше «постной» ткани, а это то, что сжигает жир». Чтобы достичь хотя бы половины того, чего добиваются представители сильного пола, большинству женщин приходится прилагать гораздо больше усилий.

Некоторые полагают, что у мужчин больше силы воли, но это неправда. «Оба пола любят жирную пищу», — говорит Адам Древновски, директор программы питания человека в Мичиганском университете. Его исследования показывают, что женщины предпочитают потреблять жиры в сладком виде — пироги, торты и шоколад, в то время как мужчины едят больше соленой жирной пищи: жареный картофель, копченая колбаса, сосиски. Поэтому поддерживайте друг друга, если вы вместе с супругом решили вернуть стройность фигуры. Учитывайте биологические различия между вами.

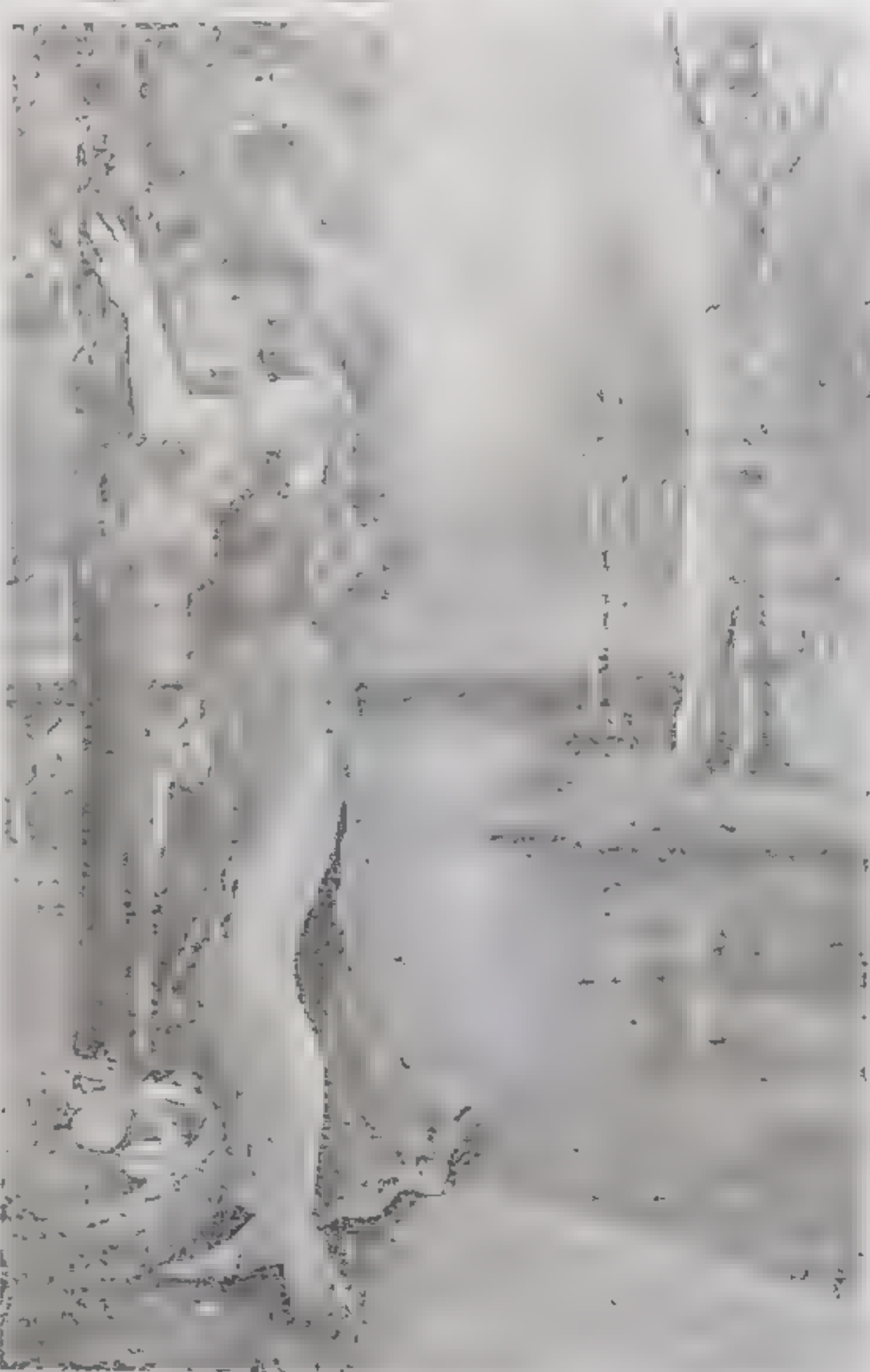
*Выясните для себя правду об обезжиренных продуктах.

Причудливые и суровые диеты часто помогают быстро сбросить килограммы, но в основном за счет воды и мышечной массы. Чтобы насовсем убрать брюшко, нужно избавиться от лишнего жира. Большинство специалистов рекомендуют диету с низким содержанием насыщенных жиров, включающую свежие фрукты, овощи и продукты, богатые крахмалом, например коричневый рис, хлеб из цельного зерна и макаронные изделия. Вы, конечно, слышали, что макароны «вредны» для вас, что, когда вы едите их, в организме происходит хи-

мическая реакция с участием инсулина в результате которой вы становитесь еще толще. Но доктор Джералд Ривен из Станфордского университета заявляет: «Инсулин не способствует прибавлению веса. И толще люди становятся не от макарон. Вес набирают из-за избытка калорий».

Если вы здоровы, забудьте эти страхи. «Спокойно ешьте спагетти. Они полезны, — говорит доктор Джеймс Хилл,

Как убрать



заместитель директора Центра питания человека в университете Колорадо. — Просто не ешьте их слишком много. От любого продукта, если есть его слишком много, можно потолстеть». Единственное важное предостережение: если вы страдаете нарушением обмена

В редакцию пришло несколько писем с просьбой рассказать, можно ли избавиться от лишнего веса с помощью трав. За консультацией по этому вопросу я обратилась к врачу-фитотерапевту Нине Васильевне Сидоровой.

Нина Васильевна рассказала, что настои трав необходимо пить за 20—30 минут до еды. Они притупляют чувство голода, снижают уровень холестерина в крови, обладают послабляющим и мочегонным действием. Только для лучшего эффекта рецепты нужно менять через 2—3 недели приема. Итак.

*Отвар кукурузных рылец. 4 столовые ложки сырья залейте полтора стаканами холодной воды. Доведите до кипения, убавьте огонь и нагревайте полчаса. Процедите и пейте по 1—2 столовых ложки 5 раз в день. Кушать необходимо дробно, небольшими порциями 5—6 раз в день.

*Смешайте 8 частей листьев ежевики и по одной части листьев жемчужницы.

бане 15 минут. Снимите с огня, и пусть еще постоит 15 минут. Затем кастрюльку с отваром выньте из кастрюли с водой и дайте 45 минут постоять. Процедите и пейте по стакану перед завтраком и обедом. Этот настой можно принимать 8—10 недель.

*Смешайте сушеные ягоды рябины красноплодной с листьями крапивы двудомной в пропорции 7:3. Столовую ложку смеси залейте двумя стаканами кипятка. Подержите 10 минут на слабом огне. Дайте настояться 4 часа. Процедите и пейте по половине стакана между едой 2—3 раза в день. Этот состав помогает связывать углеводы в кишечнике, не давая им переходить в жиры.

*Стимулируют обмен веществ и ус-

Настой пейте —

и мать-и-мачехи. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка. Нагревайте на водяной

коряют сжигание жира мята, липовый цвет, ромашка аптечная, плоды фенхеля, шалфей, земляника, сушеница. Столовую ложку любого растения залейте стаканом кипятка. Нагревайте на водяной бане 15 минут. Охладите, процедите и пейте по 1—2 столовых ложки 2—3 раза в день после еды. Таким же действием обладают и фрукты: ананасы, грейпфруты, лимоны, манго, папайя.

*Неплохо приготовить и такой сбор. Смешайте 3 части коры крушины и по одной части корня одуванчика, плодов петрушки, фенхеля, листьев мяты перечной. Чайную ложку сбора залейте половиной стакана кипятка, поставьте на 15 минут на водяную баню, процедите и выпейте утром натощак.

Хорошее средство для похудения — водоросль цистозира бородастая. Она продается в аптеках. Сделайте с ней несколько сборов и пейте их чередуя. Сме-

которое называется инсулино-резистентностью, будьте осторожны с пищей с низким содержанием жира. Если вы замените слишком много калорий, которые дают организму насыщенные жиры (масло, сливки и яйца), калориями, получаемыми из углеводов (макаронные изделия, рис, картофель и обезжиренные десерты), может подняться уровень сахара в крови или увеличиться риск возникновения болезни

Живот

сердца. Если вы не знаете, страдаете ли вы инсулинорезистентностью, проконсультируйтесь с врачом.

Вся эта путаница с макаронами выявляет очень важный момент: не существует одной «правильной» диеты для всех и для каждого, потому что не все толстеют одинаково. Не в том дело, сколько жиров в вашей пище, главное — сколько в ней калорий. Чтобы убрать живот, вы должны получать калории из разных полезных для здоровья продуктов.

*Занимайтесь физическими упражнениями в своем темпе.

Приседания помогают повысить тонус брюшных мышц. Но для того чтобы убрать глубинный жир, вы должны укреплять все мышцы тела. Может быть, вы не чувствуете, как ваш живот становится более плоским, когда вы тренируете плечевые или ягодичные мышцы или мышцы бедра, но это так. Среди специалистов нет единого мнения о том, какие упражнения дают больший эффект. Некоторые предпочитают силовые упражнения, поднятие гантелей и занятия на тренажерах; другие рекомендуют бег, езду на велосипеде и плавание, при которых усиливается кислородный обмен.

Наслушавшись противоречивых советов, вы можете решить сочетать упражнения обоих типов, чтобы добиться максимального эффекта. Но для начинающих важно просто начать двигаться.

В каком темпе следует выполнять упражнения? Кажется удивительным, но, когда вы не в лучшей спортивной фор-

ме, медленные и выполняемые без особого напряжения упражнения могут принести больше пользы. Американские ученые провели эксперимент: женщин с избыточным весом разделили на три группы — быстрых ходоков, умеренных ходоков и «черепах». Кто сбросил больше жира? «Черепахи»! «Пока это только теория, — говорит Джон Лункам, возглавлявший исследование, — но суть в том, что наш организм сжигает два вида горючего: гликоген, который можно сравнить с высокооктановым бензином, и жир, который скорее подобен низкооктановому бензину. По всей вероятности, если вы заставляете ваш организм работать в режиме гоночного автомобиля, вам нужно высококачественное топливо, а при неторопливой прогулке ваш организм может использовать больше низкокачественного топлива, то есть жира».

*Обратите внимание на вредные привычки.

Увеличение веса в стрессовых состояниях — обычное дело и касается не только мужчин. Когда ученые из Йельского университета обследовали группу из 41 женщины с избыточным весом в возрасте от 18 до 40 лет, они обнаружили: у тех, у кого были отложения жира в брюшной полости, вырабатывалось значительно больше гормона кортизола при стрессах, с которыми они не могли справиться. «Мы знаем, что стрессовый гормон кортизол в сочетании с адреналином стимулирует отложение жира в брюшной полости, — говорит доктор Редфорд Уилльямс, профессор психиатрии в университете Дюка. — Вероятно, стресс заставляет наш организм перераспределять жир, переносить его с других участков, например с бедер, на живот». Попытки справиться со стрессом с помощью курения или выпивки могут привести к двойным неприятностям. По сравнению с некурящими того же роста и веса курильщики имеют больший коэффициент «талия-бедра» и у них больше опасного, глубоко залегающего жира. «Большинство худых курильщиков скажут: «Я не могу бросить курить, потому что тогда я растолстею и умру», — говорит доктор Уилльям Кастелли, директор Фрэ-

мингемского сердечно-сосудистого института. — Но даже если, бросив курить, они действительно станут толстыми, они все-таки продлят себе жизнь, отказавшись от курения. Смертность среди худых курильщиков в девять раз выше, чем среди худых некурящих».

Точно так же сильно пьющие имеют более высокий коэффициент «талия-бедра» и больше глубоко залегающего жира, чем трезвенники. Но нельзя сказать, что каждый выпитый вами бокал вина таит опасность. «Если вы выпиваете не более двух порций спиртного в день, то это вряд ли приведет к увеличению отложений жира в брюшной полости», — говорит доктор Скотт Вайсс, доцент медицинского факультета Гарвардского университета.

*Не ищите себе оправданий.

Они только вредят вашему здоровью. Существует расхожее мнение, что «с возрастом некоторые люди неизбежно толстеют». Это просто смешно: человек не может быть слишком стар для того, чтобы убрать брюшко. В медицинской школе Университета Вашингтона в Сент-Луисе группа мужчин и женщин в возрасте 60—70 лет впервые за многие годы начала заниматься физкультурой. Через 9—12 месяцев мужчины похудели больше, чем женщины, но в пропорции к весу тела и те и другие сбросили одинаковое количество жира, особенно на талии. А как насчет модного оправдания, будто бы ваши проблемы с весом объясняются генетической предрасположенностью? Забудьте об этом. Даже если у вас в роду много толстяков, вы все равно можете уменьшить объем своей талии. Клод Бушар, профессор физиологии физических упражнений из Университета Лаваль в Квебеке, сделал вывод, что лишь на 35—40 процентов разница в весе между людьми одного роста объясняется генетическими факторами. На остальные 60—65% все зависит от вас.

Так что отбросьте все оправдания, выберите из кресла и займитесь своей талией — и своим здоровьем.

Доцент Владимир Владимирович Василенко, гастроэнтеролог, к.м.н.

и худейте

шайте со зверобоем в пропорции 2:1 (2 части водоросли и часть зверобоя), с корнем солодки и плодами аниса (2:1:1), травой тысячелистника, корой крушины, плодами можжевельника (5:10:4:1). Столовую ложку любого сбора залейте полулитром кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Остудите 45 минут и принимайте по стакану (можно чуть меньше) 3—4 раза в день до еды. Теплая щелочная минеральная вода без газа, выпитая за час до еды, тормозит выделение желудочного сока, нейтрализует соляную кислоту, снижает аппетит. Это эссенуки №4, боржоми, славянская, смирновская и др. Пить нужно по половине стакана.

Кроме того, можно быстро похудеть, если в течение нескольких дней совсем не употреблять соли. При этом ежедневно принимать контрастный душ, меняя холодную и теплую воду через каждые

15 секунд. Длительность процедуры — 15 минут.

В заключение беседы Нина Васильевна предостерегла. Оказывается, женщинам старше 35 лет нельзя резко сбрасывать вес. В течение жизни в нашей подкожно-жировой клетчатке накапливаются эстрогены — женские половые гормоны. С возрастом их выработка в яичниках уменьшается — и организм начинает расходовать этот поистине золотой запас. Избавляясь же от жира, мы теряем и эстрогены. А они, между прочим, сглаживают проявления климакса: расправляют морщины на лице, укрепляют сердце и сосуды, зубы, кости. Одним словом, помогают оставаться молодой, красивой и здоровой.

Уже после разговора с Ниной Васильевной я нашла в одном из популярных журналов любопытную информацию о том, какими способами можно сжечь 100 ккал:

*7 минут бега в быстром темпе (12 км в час);

*9 минут маховых упражнений с гантелями по 5 кг;

*10 минут плавания брасом или кролем;

*12 минут прыжков через скакалку;

*13 минут активной ходьбы по пояс в воде;

*14 минут езды на велосипеде в среднем темпе (15 км в час);

*20 минут ходьбы быстрым шагом;

*22 минуты выбивать ковер;

*24 минуты гладить белье;

*25 минут ловить рыбу на удочку;

*55 минут набирать текст на компьютере;

*65 минут качаться в кресле-качалке;

*73 минуты набирать телефонные номера.

Согласитесь, многое из этого списка мы делаем каждый день. Только вот ненавистные килограммы почему-то не исчезают.

А может, вместе с употреблением настоев что-нибудь и получится? Думаю, попробовать стоит.

С. Стиригова

Вы любите яблоки? Значит, твердые и немного старомодные. Вы любите клубнику? У вас отличный вкус и потребность окружать себя красивыми вещами.

Вы любите землянику? Такие люди — находка для психоаналитика. Они любят раскладывать по полочкам все, что происходит в душе.

Налегаете на салат? Поздравьте себя с хорошими музыкальными способностями!

Обычно подаете к столу лук-порей? Так поступают интеллектуалы с прекрасно развитым логическим мышлением.

Ваша страсть — морковь и шпинат? Не поддавайтесь мрачным мыслям, иначе превратитесь в закоренелого

го меланхолика!

Ежедневно готовите блюда из капусты? Белокочанной, сапожской, цветной, брюссельской? Вы покладисты и

Скажи мне, что ты ешь...

в споре, но никогда не даёте денег в долг и бываете расчётливы до скупости.

Без ума от картофеля? Ваши сильные стороны — уравновешенность и терпимость к чужой точке зрения.

С удовольствием едите помидоры? Дети и семья составляют смысл вашей жизни.

Ваш «конек» — баклажаны и сладкий перец? Основа вашего характера — целеустремленность.

Самые любимые блюда из ре-

пы? Будущее — в творчестве, вы — твердые и непримиримые к своим принципам.

Оппозиция? Какое отношение к вам имеет жук? Любите ли вы собак, кошек, экзотических животных? Любите ли вы собак, кошек, экзотических животных?

Потому что на кисленькое? Будете в чечу и душе прослушивать «Битла»!

Не отказались бы от соленого? Вас расширяет от гордости, счастья и жестокости.

Хотите супа, бульона, сока или молока? По видимому, вы чувствуете себя покинутым и одиноким.

Достигает удовольствие холодная и твердая пицца? Поскорее избавьтесь от беспокойства и тревоги!

Мясо для густых волос

Тот, кто хочет иметь здоровые, густые волосы и избежать раннего облысения, должен обязательно есть мясо. К такому неожиданному заключению пришла группа европейских ученых.

Они установили, что говядина и баранина имеют в своем составе уникальный набор микроэлементов, не встречающийся в подобном сочетании ни в каком другом продукте питания. Эти микроэлементы играют ключевую роль в обмене веществ, влияющем и на состояние волос.

Ученые также подтвердили выводы о том, что осень и начало зимы — самое «опасное» время для волос, когда их жизненные силы слабеют. Но если человек ест весной и летом достаточно мяса, то его волосы менее подвержены осенью и зимой угрозе выпадения.

Выходит, что роскошная прическа — это соединение мастерства парикмахера, генетической наследственности и хорошей мясной диеты.



Самый быстрый — мед

А знаете ли вы, сколько времени содержится в желудке различные виды пищи?

30 минут — мед, алкоголь, виноградный сахар.

30 минут — 1 час — чай, минеральная вода, несладкий кофе, кефир.

1—2 часа — молоко, какао, белый хлеб, вареный рис, картофельное пюре, компот.

2—3 часа — вареный картофель, шпинат, бананы, татарский соус.

3—4 часа — птичье мясо, ветчина, бифштекс, сырые фрукты, печеный картофель.

4—5 часов — вареное мясо, горох, копченая рыба, бобовые.

До 6 часов — салат из огурцов, рыба в масле, жирная вареная свинина, тушеная форель, грибы, изделия из теста.

До 8 часов — белокочанная капуста, сардины в масле, колбаса.

ОТКРОВЕНИЯ — ДЛЯ ДУШИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Вот уж кого не ожидала встретить в церкви, так это Игоря Павловича. Палыч — так называли его близкие, друзья. Всю жизнь этот человек принадлежал к высшим эшелонам власти. Был непримирим по отношению к верующим. И вот на тебе — пришел на богослужение. Да не один, а с семьей — женой и дочкой. «Палыч, никак ты?» — негромко окликаю его. Обернулся. Во взгляде — недоумение. Через секунду — искры радости. Узнал, значит.

Из церкви выходим вместе. «Какими судьбами? Ты же ярый атеистом был!» — срывается с языка. Его история заслуживает того, чтобы поведать ее читателям.

Считал, что живу полноценно

«Родился я в небольшой деревушке, что под Одессой. Бабушка и мать были глубоко верующими. Помню, тяжело заболела родительница моя и дала тогда обещание Богу: «Если выкарабкаюсь, до конца дней буду Тебе служить». Помнил ее Творец. А мать осталась верной слову своему. Хотела и меня к вере приобщить. Но я был не так-то прост, чтобы безоговорочно принять невидимое.

Шли годы. Я получил образование. Даже в школе марксизма-ленинизма учился. И так гладко жизнь пошла! По службе быстро продвигался. В 35 лет занял довольно солидную должность. Командировки, встречи с умнейшими людьми, новые проекты... Я считал, что

живу полноценно. Огорчало одно — любимая жена не могла подарить мне ребенка по причине своего нездоровья. Создал я новую семью — та же проблема. К 40 годам стал задумываться: а почему, собственно, так? Вот окончу жизненный путь и исчезну без следа, как камень, брошенный в воду. Никого после себя не оставив. На мой вопрос Бог ответил через сон.

С кочки на кочку

Перед самым Новым годом увидел я себя катающимся на лыжах. Честно говоря, сроду на них не вставал. А тут такие пируэты выделываю! Как птица летаю! Прыжок с трамплина — приземляюсь в каком-то лесу. И не зима уже, а весна. Все цветет! Красотища! Лыжи на плечо, иду по тропинке. Выхожу на поляну. Глядь — кладбище. И каждая

могила — произведение искусства: из белого и черного мрамора. Читаю надписи. А на табличках имена моих знакомых. «Они же живые! — думаю. — Неужели уже умереть успели?» Под

Буду Тебе

ноги смотрю — узкие дорожки усыпаны красным кирпичом. По краям — сирень благоухает. И все тропинки сходятся к общей, объединяющей их. Вдруг грохот, землетрясение! Я — с кочки на кочку. Хочу на центральную дорогу выскочить. Спокойно там, не трясет. Удалось. Оглянулся — позади пустота, все исчезло. А передо мной — фигура человеческая. В момент понимаю — Иисус это. Точь-в-точь как на иконах. Смотрит строго, аж насквозь пронизывает! Руку протянул надо мной и говорит: «За грехи отвечать надо!»

Проснулся в холодном поту. Жена говорит: «Ты кричал, как сумасшедший! И меня перепугал насмерть!» Я же будто не слышу слов ее. О своем думаю: «За неверие не допускает Господь продолжения рода!» Сразу припомнил, как молилась за меня мать, как плакала, когда жестко сказал: «Ты докажи, что есть Он, Бог-то!» Не было у нее слов,

Диета

При диарее

1-й завтрак: мясные паровые котлеты или рыбное суфле, горку кулосовая протертая каша на воде, стакан чая с чайной ложкой сахара.

2-й завтрак: домашний свежий творог (на литр молока добавьте 4 ст. л. раствора хлористого кальция — его можно купить в аптеке — или ржаной хлебец).

Обед: тарелка неоваристого бульона из куриного белого мяса с яичными хлопьями (одно яйцо влейте в кипящий бульон) или овощного супа-пюре; суфле или фрикадельки с гарниром из риса, сваренного на воде, хорошо разваренной гречки либо картофельного пюре, приготовленного на воде с добавлением растительного масла; стакан киселя из черники или гранатовый сок.

Полдник: стакан чая или отвара



ра шиповника с ржаными хлебцами.

Ужин: паровой омлет, манная (геркулесовая) каша на воде.

На ночь: стакан бифидока.

На весь день: белый черствый хлеб (сухари из него) — 100—150 г, сахарный песок в чай — 2 ч. л.

Есть рекомендуется через каждые 2 часа 5—6 раз в день.

При запоре

1-й завтрак: яйцо всмятку или отварная рыба с овощным пюре, стакан чая с молоком и медом.

2-й завтрак: свежее яблоко или стакан свежесжатого овощного или фруктового сока.

Обед: суп картофельный вегетарианский, или суп-лапша куриная, или суп из овощей; бефстроганов из отварного мяса, или курица отварная, или кусочки мяса с гарниром (отварные морковь, свекла, картофель с растительным маслом); настой чернослива.

Полдник: салат из тертой моркови или свекольное пюре с размоченным черносливом, сливовый сок.

Ужин: свежий творог, или творожный пудинг, или овощное рагу, стакан чая с молоком.

На ночь: стакан кефира.

На весь день: хлеб ржаной или с отрубями — 150 г, масло сливочное — чайная ложка, растительное — столовая ложка, сахарный песок — 2 чайные ложки.

Как вернуть зрение

Для профилактики глазных заболеваний, в том числе глаукомы, ешьте 2—3 раза в неделю говяжью печень или печень трески, яйца, сыр и сливочное масло. Суточную потребность глаз в витамине А можно удовлетворить:

- * стаканом морковного сока или отвара шиповника, а также литром молока;
- * тарелкой зеленого борща с листьями щавеля, яйцом и сметаной;
- * гарниром из нескольких листьев белокочанной капусты и одной моркови с растительным маслом;
- * салатом из 2 средних помидоров или стручков сладкого красного перца, листьев салата, зелени петрушки, шпината, укропа, перышек зеленого лука.

ОТКРОВЕНИЯ — ДЛЯ ДУШИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

которые могли бы убедить упрямого сына. Но что не подвластно человеку, подвластно Создателю. Однако понадобились еще долгие годы, чтобы я склонил голову пред Великим Могуществом.

служить

Исполнишь — Твой я!

Был я в ту пору коммунистом, свято верил в незыблемость социалистического строя. А система эта возьми и рухни, как карточный домик. Вместе с ней дала трещину моя самоуверенность. Впервые подумал: «Нет ничего вечного на земле. Все бременно!» И личная жизнь не ладилась. Вторично развелся, снова женился. А годы идут — под пятьдесят уже! Разговорился как-то с коллегой. По-человечески поделился переживаниями. Дескать, не вижу смысла в жизни, пустая она; ребенка и того Бог не дал. Женщина же эта верующей была и необыкновенную мудрость имела «А ты смились пред Богом-то, — говорит, — да попроси Его в молитве. Даст Господь дитя». И запали сло-

ва эти в истерзанную душу мою. Вспомнил сон, виденный несколько лет назад, фразу, сказанную Иисусом. Пришел домой с работы, встал на колени. «Господи, — говорю, — прости неверие мое! Дай хоть в конце жизни ребенка на руках поддержать!» И, как когда-то мать, пообещал: «Исполнишь — Твой я!» Снизойшла на меня милость Божия. В 50 лет стал отцом, родилась долгожданная дочка. Но это не единственное благословение. Долгие годы не мог бросить курить. Смолил в таких количествах, что в рабочий кабинет без слез зайти невозможно было — страшное задымление! С «Беломора» постепенно перешел на Кубинские сигары. Брат, увидев меня за этим делом, засмеялся: «На буржуа похож!» А «буржуй» по ночам задышался от нехватки воздуха. И ведь враз бросил курево! В те времена из благодарности к Господу пошел я в церковь. Теперь бываем там семьей не из-за долга, а потому что без Него не мыслим жизни».

Оставаясь под впечатлением от разговора с Палычем, я невольно подумала: «Уклоняясь от Господа, многим скорбям подвергает себя человек. Вера же в Него никогда не бывает тщетной».

М. Попырина

Прочтите и учтите

* Если в вашем роду кто-то страдал бронхиальной астмой, то в целях профилактики вам необходимо есть миндаль и семена подсолнечника. Содержащийся в них витамин Е оказывает укрепляющее действие на бронхи.

* Кулинарная обработка снижает антираковую активность чеснока. Однако его активность сохранится, если перед тепловой обработкой он был нарезан или выдавлен через чеснокодавилку, а после этого полежал на воздухе не менее 10 минут. А вообще, для укрепления иммунитета лучше жевать свежий чеснок.

* Дневную потребность в воде необходимо удовлетворять приблизительно по следующей схеме: чай, питьевая вода, соки — 0,8—1 л; супы, бульон — 0,5 л, вода в составе твердых продуктов питания (мясо, хлеб, овощи) — 0,7 л. В самом организме за счет окисления белков, жиров, углеводов за сутки образуется еще около 400 мл воды.

* Идеальный сок для толстяка — грейпфрутовый. Он восстанавливает силы, способствует улучшению пищеварения, частично устраняет функциональные расстройства печени, снижает уровень холестерина в крови. Этот сок полезен больным диабетом.

* Чтобы не беспокоили боли в желудке, ежедневно съедайте один апельсин вместе с внутренней белой пленкой.

* Всем людям старше 50 лет рекомендуется съедать ежедневно по 2 вареные свеклы средних размеров. Она улучшает кроветворную систему, лечит гипертоническую болезнь, малокровие, укрепляет нервную систему, улучшает сон.



ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Человечество издревле искало рецепт вечной молодости. Но только сейчас благодаря развитию науки и техники стало возможным, несмотря на возраст, выглядеть свежо и молодо.

Используя швейцарские разработки, традиционную китайскую медицину и биологически активное золото, косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) успешно выпускает продукцию, пользующуюся огромным спросом во многих странах мира. Применение маски, разработанной китайскими специалистами, выравнивает верхний слой эпидермиса, разглаживает морщины и подтягивает кожу. На клеточном уровне она оказывает интенсивное питательное и увлажняющее воздействие, благодаря чему кожа выглядит нежной, гладкой и упругой.

Эффект вы увидите сразу после применения маски. Кожа будет посвежевшей и помолодевшей, значительно сгладятся морщины. Для поддержания эффекта рекомендуется регулярное применение — 3—4 маски в месяц (в зависимости от возраста и состояния кожи). Тем, кому за 30 лет, для достижения длительного и стойкого результата желательно проводить двухнедельный курс ежедневного применения масок.

Плацентарно-коллагеновая маска с кристаллическим биозолотом представляет собой индивидуально упакованную, готовую к использованию тканевую салфетку, пропитанную составом (инструкция по применению прилагается). Маской легко и удобно пользоваться как в домашних условиях, так и в косметических салонах. Каждую салфетку можно использовать до 3 раз. Накладывайте маску на лицо и шею на 20 минут. Храните вскрытую упаковку в холодильнике. В результате применения разглаживаются морщины, кожа получает необходимое питание и увлажнение, нормализуется жировой баланс, проходят воспалительные процессы, увеличивается упругость кожи, пропадают пигментные пятна (веснушки). Маска способствует регенерации клеток, замедляя процесс старения.

В состав этого средства входят: экстракт плаценты овцы, коллаген, кристаллы биологически активного золота, гиалуроновая кислота, микроэлементы для восстановления клеток, витамины А и Е.

В заключение приведем отзывы наших заказчиков.

Я владелица косметического салона. Раньше для клиентов использовала только французскую косметику. Но предложила плацентарно-коллагеновые маски — и результат не заставил себя ждать. Посетители салона очень довольны. Сама тоже регулярно пользуюсь масками и не жалею.

Марина В. (37 лет), г. Москва

Подруга подарила на день рождения упаковку масок. Я прошла полный курс и выгляжу, как кажется, лет на 25! Морщины разгладились, кожа побелела и стала упругой. Вышлите, пожалуйста, еще 10 масок в сувенирной коробке — она очень удобная и ее можно использовать для мелочей.

Виктория (42 года), г. Донецк

Я уже на пенсии. Приобрела по совету родственников у вас 3 маски и просто не поверила в результат. И мой дед, и соседи говорят, что по-

Революция в мире косметики

БЕЗОПЕРАЦИОННЫЙ МЕТОД
ОМОЛАЖИВАНИЯ КОЖИ ЛИЦА
С ЭФФЕКТОМ ЛИФТИНГА



молодела лет на 20. Теперь хочу пройти полный двухнедельный курс.

Евгения А.,
Краснодарский кр.

Месяц назад я подарила коллагеновую маску своей маме. После проведения 2-недельного курса мама сбросила десяток лет и выглядит привлекательно. Сейчас мы обе заинтересовались маской для глаз.

Валентина С., Ленинградская обл.

Заказать плацентарно-коллагеновую маску (лицо + шея) с кристаллическим биозолотом можно по почте. В заявке разборчиво укажите подробный адрес, Ф.И.О., название препарата, его количество и отправьте по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 7 (СД). Оплата на почте при получении заказа.

Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6% почтовые расходы. Кроме того, всем заказавшим 10 масок БЕСПЛАТНО сувенирная коробочка и наш каталог в подарок.

Подробности акции читайте в нашем каталоге, а также заходите на наш сайт: www.med.ortes.ru

Тел./факс для справок
8 (0862) 36-90-35, 49-50-77
Эл. почта: med@ortes.ru
Для оптовых покупателей
8 (0862) 36-90-39

Все маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, посоветуйтесь с врачом.

Сертификат

соответствия РОСС

CN.GH14.B15351, РОСС.RU.ПР14.A13547

Также в продаже имеются.

* Плацентарно-коллагеновая маска с кристаллическим биозолотом для области глаз. Цена за 10 пакетов (2 маски в пакете) и сувенирную коробку — 490 руб. + 7% почтовые расходы (условия покупки смотрите выше).

При помощи современных технологий американскими учеными было получено биологически активное золото, которое омолаживает клетки кожи вокруг глаз, быстро восполняет водный баланс, устраняет морщины, темные пятна, мешки и провисания

кожи в области глаз. При длительном применении маски кожа вокруг глаз становится гладкой и упругой, на ее фоне цвет глаз становится более ярким и чистым.

* Крем для лица с экстрактом плаценты. Уникальный крем, последняя разработка российских косметологов, защищенная патентом РФ, еще больше плаценты, еще лучше эффект. Цена за упаковку — 380 руб. + 7% почтовые расходы (условия покупки см. выше).

В креме содержится 40% плацентарно-лиственничного ионизированного экстракта. Он восстанавливает и омолаживает увядшую кожу, замедляет признаки преждевременного старения. Благодаря уникальной технологии производства экстракта в состав крема не входят гормоны. Он не вызывает привыкания и подходит для ежедневного применения. Рекомендуемый курс — 2 недели. При регулярном использовании упаковки хватает на месяц.

Я инвалид 2 группы. Диагноз — кифосколиоз IV степени с боковым синдромом. У жены тот же недуг. Прожили вместе 10 лет, восьмилетнего сына воспитываем. И все бы ничего, да приключилась беда. Решила супруга моя курить бросить. Вот и посоветовал ей кто-то по этому поводу принимать настой багульника. Когда меня не было дома, она в течение дня выпила литр и почувствовала себя плохо. Начались галлюцинации, бред — полная картина приступа шизофрении. После трехмесячного лечения в стационаре стало легче, но весной приступы повторились, а попытка лечиться закончилась неудачей — стало еще хуже. Теперь у нее депрессия. Жена много курит, может выпить спиртного без моего ведома и разрешения. Может быть, кто-то посоветует, как вылечить или хотя бы затормозить шизофрению и улучшить зрение? Я, к сожалению, плохо вижу: высокая осложненная близорукость. Это тоже вносит определенные трудности в жизнь. Читал, что помогают читатели «Живицы» друг другу. Пришлите, пожалуйста, бесплатно (очень тяжелое материальное положение) траву мелиссы, прострела лугового, сон-травы, грушанки круглолистной, лабазника, чабреца ползучего, листа земляники, чая Курильско-го. А еще корни девясила и цикория, родиолы розовой, копеечника и сабельника. Будем очень благодарны, если пришлете кремний. Прошу откликнуться народных целителей. Дело в том, что меня беспокоят подозрения: не порчу ли навели на жену злые люди? Ведь жили душа в душу. И на тебе: налаженный годами быт вмиг перевернулся с ног на голову. Не оставьте нас в беде!

Михаил Васильевич Куневич,
65786, Иркутская обл., Братский р-н, п/о Кардой,
д. Карай, ул. Таежная, д. 90

У моего деда (ему 78 лет) признали **тumor простаты**. Операцию делать не стали. Помогите, люди добрые, вышлите травки, чтобы усмирить эту проклятую опухоль. А может, у кого и советы дельные для старика найдутся? Пишите: 687210, Читинская обл., Дульдургинский р-н, с. Дульдурга, ул. Комарова, д. 2, кв. 1, Гаврилу Ефимовичу Архипенко.

Ия Леонидовна Золотухина

Есть ли какие-нибудь народные средства, чтобы вылечить **витиго**? Страдает моя 16-летняя внучка. Будем благодарны за любой дельный совет. 414009, г. Астрахань, п. Свободный, ул. Красина, д. 49ж.

Зоя Николаевна Дорофеева (Скакодубова)

Я молодая женщина, мне нет еще и 40 лет, а болезней букет. Три года мучает **слабый мочевой пузырь** — недержание мочи при кашле, чихании, смехе. От **гастрита** с повышенной кислотностью таблетки, гасящие кислотность, не помогают, спасают только психотропные препараты, на них и сижу. 18 лет не проходит **угревая сыпь** на спине и груди. Лосьоны и кремы бесполезны. Видно, все это из-за неправильного гормонального фона. Что мне с этим делать? Чем себе помочь?

Елена Денисова, 624205, Свердловская обл., г. Лесной, ул. Ленина, д. 88, кв. 137

Обращаюсь к травникам. Мне нужно по 50 г подмаренника, майорана, чабера, дубровника обыкновенного и горного. А еще — **вытяжка из корней любистoka** (20%-ная). Приобрету за умеренную цену, наложенным платежом.

Людмила Ивановна Бабенко,
353730, Краснодарский кр., ст. Каневская,
ул. Коллективная, д. 105

В № 17 газеты «Живица» за 2005 год прочитал об **алоказии**. Давно интересуюсь этим растением, но за много лет не удалось прочитать обстоятельную статью о его целебных свойствах. Нашел как-то материал, но уж больно противоречиво рассуждают знатоки флоры. Одни пишут: лечиться надо крупнокорневой алоказией, другие — пахучей. Если читателям известно что-либо об этом растении, пусть напишут в газету. Думаю, многим будет интересна такая информация.

Д.А. Зенькович, г. Иваново

У кого есть **чабер** (травы или семена) — вышлите мне, пожалуйста! Только лучше заранее списаться. 692509, Приморский кр., г. Уссурийск, ул. Губрия, д. 12, кв. 44.

Наталья Николаевна Пашковская

Прошу откликнуться тех, кто может выслать для лечения донник, лабазник вязолистный, листья шелковицы (тутовника). Мой адрес: 690005, г. Владивосток, ул. Ивановская, д. 2, кв. 17.

Людмила Ивановна Гизе

Моему мужу 75 лет. У него **эмфизема легких**. Отзовитесь те, кто справился с этим заболеванием. Посоветуйте, как помочь мужу. 172730, Тверская обл., г. Осташков, ул. Шевчука, д. 6, кв. 1.

В.Г. Никитина

Пожалуйста, помогите моей дочери. Ей 25 лет, 3 года она мучается **жутким метеоризмом**. Лекарства приводят к запору, очищение клизмами эффекта не дает.

Людмила Мирошниченко, 400011, г. Волгоград, ул. Алексеевская, д. 31, кв. 57

Откликнитесь жители Урала или близлежащих областей, где растет **черная бузина**! Хочу самолично заготовить ягоды для восстановления зрения. Приеду на 3—4 дня. Заплачу за постой и т. д. Мне можно позвонить по телефону 8 (343) 268-97-76 или 8-908-916-31-66.

Сергей Шутов,
624590, Свердловская обл., г. Ивдель, ул. Дзержинского,
д. 31, кв. 3

У моей 25-летней дочери уже лет 10 наблюдаются сильные головные боли, мигрень. Таблетки не помогают, так как произошло привыкание. Врачи ставят диагноз **«вегетососудистая дистония, сосудистая гипертензия»**. Помогите!

Валентина Алексеевна Платонова, 156005, г. Кострома, ул. И. Сусанина, д. 54, кв. 54

СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Грелкой по печени

Новый способ борьбы с усталостью. Вы ощутите прилив энергии и бодрости, если два раза в день будете класть грелку на печень.

Так, по крайней мере, утверждает немецкий доктор Герман Крюгер, который много лет изучал целебные свойства грелки. «Погреть печень» он рекомендует многим своим пациентам.

Теоретическое обоснование пользы этой нетрадиционной процедуры таково. Печень участвует в процессе усвоения сахара в организме, а грелка стимулирует работу печени. Таким образом, без каких-либо серьезных вмешательств можно добиться выделения большого количества дополнительной энергии. «Это удивительно простой и безвредный способ восстановления сил», — считает Крюгер. — Даже здоровому человеку совершенно необходимо пользоваться грелкой утром и пе-

ред сном». Оптимальная продолжительность сеанса — 20 минут, проводить его следует лежа.

Бесполезные очки

Повсеместно разрекламированные очки Laser Vision и им подобные обещают исцелить близорукость. Так ли это на самом деле — решили выяснить английские офтальмологи. Их приговор был таков: попробуйте проделать иглой дырочки в черной пластине и получите аналогичный эффект, только совершенно бесплатно. Кроме того, в некоторых случаях уменьшение количества света, попадающего в глаза, может негативно отразиться на остроте зрения. В США после аналогичных исследований продажа подобных очков следователей была запрещена, а легковым американцам, которые их уже приобрели, по настоянию Федеральной торговой комиссии были возвращены деньги. Этот случай лишний раз подтвержда-

ет, что в вопросах здоровья лучше руководствоваться мнением специалистов, а не рекламными обещаниями.

Кашляйте при сердечном приступе

Энергичное откашливание при первых признаках сердечного приступа может сохранить больному жизнь. Как объясняет польский кардиолог профессор Тедеуш Потеленц, откашливание усиливает кровообращение и кровоснабжение мозга в критические минуты ожидания «скорой помощи» и помогает больному сохранить сознание, чтобы успеть обратиться за помощью. Откашливание может также восстановить сердечный ритм.

Сообщение об этом доктор Потеленц сделал на конференции Европейского кардиологического общества.

Древнерусское название ноября — «грудень» или «груздень», «снеговой», «полузимник». Есть у ноября и другие названия: лета обидчик, сумерки года и солнцеворот, месяц санного первопутка, канун зимы, ее запевка и ворота.

В ноябре снегу надует — хлеба прибудет.

Если снег ляжет на сырую землю и не растает, то весной рано и дружно зацветут подснежники.

Если выпадет снег на мерзлую землю, то, наверное, можно ожидать в будущем году хорошего урожая хлеба.

Мокрый снег на озимь — тот же назем.

Коли лед на реке становится горами — будут хлеба груды.

По народному присловию ноябрь — сентябrev внук, октябrev сын, зиме родной батюшка. В самом деле, родство это проявляется на протяжении всего месяца. То бросаются в глаза сентябрьские черточки характера, то на отца становится похожим, а то и зимнею стужею оделить может. Из всех братьев месяцев, пожалуй, у него самый тяжелый характер.

Резкие перепады ноябрьской погоды провоцируют и перепады настроения, а нередко оборачиваются, казалось бы, немотивированной злостью, недовольством собой и окружающими, безотчетной тревогой, страхом.

Несколько простых упражнений помогут обрести не только спокойствие и душевное равновесие, но и силу противостоять всем невзгодам.

Вытяните руки вверх и попеременно поднимайте ноги в стороны.

Сядьте на колени, поднимайте руки над головой и свободно ударяйте кулаками по подушке.

Стоя медленно вытяните руки вперед, затем — вверх, в стороны, вниз. При этом попеременно поднимайте то одно, то другое колено.

Наклонитесь и коснитесь пола кончиками пальцев. Дышите глубоко ртом. Оставайтесь в таком положении минуту, затем медленно выпрямитесь.

Лежа на спине, согните ноги и разведите ступни сантиметров на 50 друг от друга. Ладони положите на живот. Минуту глубоко дышите. Потом уроните колени в стороны и вновь соедините их.

Биоэнергетики считают этот комплекс упражнений очень эффективным для оздоровления.

А фитотерапевты предлагают в эту пору в качестве врача-психотерапевта иметь рядом цикламен. Он способствует обретению покоя, уверенности, возможности побороть комплексы. Кроме того, успокаивает взвинченную домашнюю атмосферу.

Ноябрь — листогной, полузимник



В предзимье трудней и работается. Порой какая-то непонятная тяжесть в голове, несдержанность, быстрая утомляемость. Тут нас выручат несложные манипуляции. Надавите на область макушки. Затем подушечкой пальца слегка надавите на правую сонную артерию, а после на левую несколько раз, начиная от подбородка и спускаясь к ключице. Только осторожно — подушечкой пальца. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку крови к мозгу.

Снять напряжение шеи, усталость можно, надавливая тремя пальцами — указательным, средним и безымянным — на виски, на заднюю поверхность шеи — четырьмя пальцами, на затылок —

большими пальцами. Длительность одного надавливания — 3-5 секунд. Все это помогает быстро восстановить трудоспособность.

А при томлении, когда «туман в голове», вечером примите теплую ванну, съешьте кусочек соленой рыбы и выпейте отвара или настоя Melissa.

В эту глухую пору нередко нас ловит простуда. Вот несколько советов на тот случай, если вы не сумели уберечься от нее.

При первых признаках сильной простуды немедленно с помощью клизмы или какого-нибудь слабительного очистите

желудок и кишечник, ничего не ешьте, а только пейте, причем много: чай с лимоном, липой, медом, просто горячую воду с медом или смородиной и малиной, соки.

На ноги наденьте шерстяные носки с насыпанной в них горчицей.

Спину и грудь оберните шерстяной тряпкой, смоченной в смеси уксуса, подсолнечного масла и камфары. Если ломит хребет, тяжело дышать, сделайте компресс на шею из свеженатертого хрена. Несколько дней полежите в постели, постарайтесь почти ничего не есть, а только пить. Болезнь как рукой снимет, причем без каких-либо осложнений в последующем.

А для родившихся в ноябре предназначен топаз. Он побуждает к честности, чистоте души, мягкости нрава, нежности, любовному жару, дарует душевную стойкость.

Подготовили

И.В. Крылова, Т.Ю. Иванова

В следующем номере читайте:

*Лечение яблочным уксусом, абрикосовыми косточками

*Рак можно победить

*Как лечились в старину

*Лекарство с кухни

*Шесть мифов о мужском здоровье

*Скорая помощь при высокой температуре, головной боли, радикулите, простуде

*Что советует гороскоп Скорпионам

<p>ISSN 1729-1887 771729 188003</p>	<p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.</p>	<p>Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №8930 Тираж 70.965 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 607 Тираж 2.285 экз. Общий тираж: 73.250 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живца». Индекс: 27807. Еженедельник. Цена в розницу свободная.</p>	<p>Секретарь: (8184) 55-08-68 Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail albolit@givitca.ru Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru Отдел дизайна: (81842) 6-56-27</p>	<p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отв. за выпуск Иванова Т.Ю. Редакция: Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И., Осипова Е.В., Буторина Е.Е., Сетова Г.С., Шапошников И.Г., Аполлонова О.В.</p>
-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сайт: www.givitca.ru

Прекращено использование рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Тиражировка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 33 (242) ноябрь 2005 г.

www.givitca.ru

В НОМЕРЕ:

Я от болезни излечился сам

● Лечение фурункулеза, остеохондроза, подагры, пародонтоза, простуды.....2—3

Здоровьем «Живица» рада поделиться

● Герпес.....4—5

Домашнее аптечное дело

● Способы приготовления снадобий из растений.....6—7

Женские секреты

● Чтоб родить, какие травы пить?.....7

Фонд «Доброе Сердце»

● С Днем рождения!.....8—9

Обрати внимание на питание

● Меню, нацеленное на удачу...10

Прочтите и учтите

● Гладить белье вредно; не торопись стареть; секрет на темени...11

Это средство — нам в наследство

● Хлеб, брат, пользой богат.....12—13

Есть средства для вас — отправьте заказ

●14

Травы высылаю — здравия желаю

●15

Аптека на подоконнике

● Традесканция.....16

Подписка на 2006 год!

Внимание! Вы можете оформить подписку на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге

«Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):

«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110); и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП):

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338,

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339,

комплект — инд. 11340; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Также продолжается ежемесячная подписка на 2005 год.

Спешите подписаться!

8 (8184) 52-82-57

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ**

Готовы вам помочь!

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ
ПОДПИСАТЬСЯ НА 2006 ГОД



Избавила мужа от фурункулов

Фурункулез... Немало народных рецептов лечения этого недуга мы давали. Но, как говорится, не объять необъятного. Вот недавно в газете «Сам себе лекарь» появилось любопытное письмо на ту же тему: женщина делится своим опытом излечения фурункулеза у мужа.

Муж работал грузчиком на сахарозаводе. Вот они с мешками набегаются, вспотеют и садятся где попало, на холодный кирпич. Там он и застудился. И объявились у него фурункулы, извините, на заднице.

В больницу он не обращался, стеснялся. Но когда пошли болячки на копчик, стала сильно болеть спина и временами даже ноги отказывали, пришлось идти к хирургу. Тот дал направление в научный институт. Но муж туда не поехал, а взял отпуск и решил лечиться дома.

В 6 утра стал пить детскую мочу — 5—6 глотков, потом за полчаса до еды — десертную ложку настойки прополиса. У нас она была всегда своя — 30 г прополиса настаивали в 0,5 л самогона.

Вечером муж парился в ванне с хреном. Настругает литровую кружку его корней, возьмет с полведра листьев, все покипятит минут 20 в двухведерной кастрюле и выливает в ванну. Только предва-

рительно еще дышал паром с этого наваара. А потом уж, как он поостынет и станет можно сидеть, садился в ванну и сидел до полного остывания жидкости.

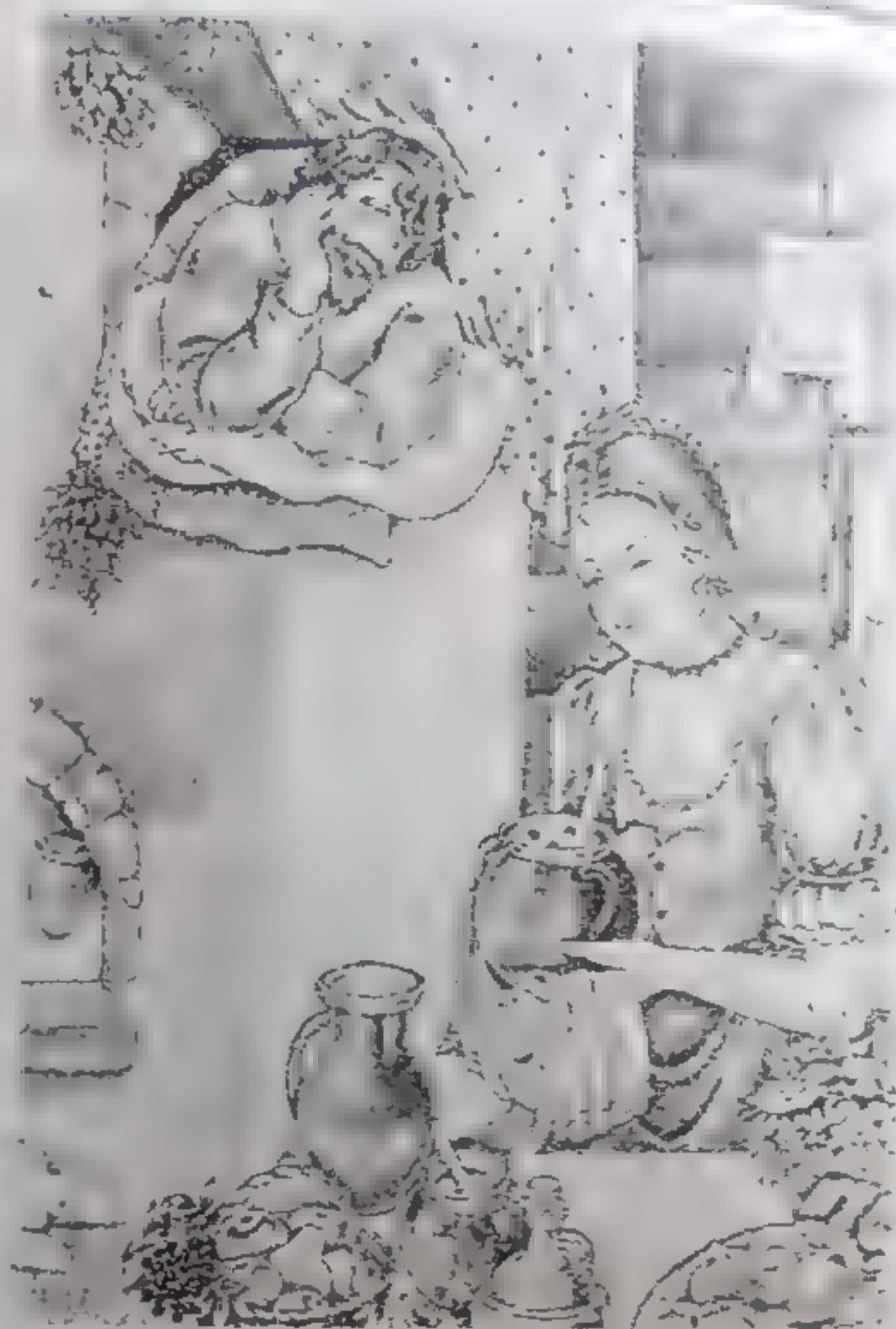
На ночь мы раскаляли в сковороде морскую соль, высыпали в мешочек из махрового полотенца, и муж ложился на него.

Когда он чувствовал, что на каком-то месте скоро вскочит фурункул, говорил мне, и я натирала ему это место «Тройным» одеколоном с канупером.

Во время нашего лечения только один фурункул вылез, и то маленький. А больше не было.

Теперь о питании. Муж сразу перешел на гречневую кашу и салат из зеленого лука и редиса со сметаной. Ел его три раза в день. По литру пил чай из шиповника. Еще ел много яблок и орехов.

Через 2 месяца, как начали самолечение, пошел муж в больницу. Хирург посмотрел, что у него раньше было напи-



сано в карточке, и говорит: «Глазам своим не верю. У вас все прекрасно». Только велел остерегаться садиться на холодное: простуда — вещь коварная.

Т.В. Неровная, г. Ольховатка

Снадобье для курильщиков

Курильщикам, чтобы справиться с кашлем, советую принимать по 50 мл отвара мальвы несколько раз в день. А готовится он так. Несколько измельченных корневищ растения залейте полулитром молока, покипятите 5—10 минут и процедите.

Н.С. Козымаева, 654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42

Укреплять сосуды буду

У кого сосуды слабые, попробуйте мое средство. Посоветовала мне его бабулечка, что по соседству с нами жила (дай Бог ей здоровья!). По осени пошли мы с ней в лес. У меня с утра голова побаливала, а тут и вовсе худо стало. Присела на пенек — нет сил дальше топать. Голову будто обручем сдавило. Баба Надя словно в воду глядела: «Сосудами, девка, маешься?» «Да, — отвечаю. — Теперь с неделю мучиться буду». Вот тогда-то бабуля и присоветовала смолку сосновую.

Собрать летом либо осенью, шариков с горошину накатать и принимать по 5—6 штук ежедневно. Я месяц их глотала. А можно неделю принимать — столько же отдыхать. Кому как удобно. Одно скажу: после такого лечения мне заметно лучше стало. Теперь каждое лето и осень я недели по две такую профилактику своим сосудам устраиваю. И на здоровье не жалуюсь.

А.О. Лавреница, Архангельская обл.

При пародонтозе очень хорошо помогает шалфей. Он обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, противомикробным и успокаивающим действием. И не обязательно самому заваривать растение, а можно купить в аптеке готовый препарат «Сельвин». Он представляет собой 1%-ную спиртовую настойку листьев шалфея. Достаточно развести его кипяченой холодной водой в 5—10 раз (кому как комфортно) и смазывать десны. Прекрасно с этим раствором делать аппликации на воспаленную слизистую. А можно в нем смачивать турунды и закладывать в зубодесневые карманы на 10 минут. Такие процедуры лучше делать через день.

А.П. Уварова, г. Великий Устюг

Я очень люблю тмин. Мы солим с ним капусту, я всегда покупаю хлеб с тмином. Но никогда не знала, что из него делают масло, которое используют для растирания грудной клетки при простуде. Мы обычно для этого употребляли тепле-

ное медвежье сало — друг у мужа был охотником, так нас время от времени снабжал таким лекарством. А тминное масло готовится очень просто: 5 г растолченных плодов тмина заливается 100 мл растительного масла и настаивается в теплом месте 2 недели. При простуде и кашле на ночь надо хорошо втереть в грудную клетку спереди и со спины, тепло укутаться. Помогает несколько не хуже медвежьего сала!

Э.А. Верховцева, Архангельская обл.

У нас есть знакомые такого же уже немолодого возраста. Жена страдает астмой, а муж — подагрой. При обострении супруг может себе помочь только таблетками и уколами, ведь она не переносит запахов никаких мазей и натираний. Поэтому постоянно ищут какие-нибудь народные методы лечения подагры. И кажется, нашли. По крайней мере, вот уже полгода муж пользуется этим рецептом йогов. Нет, гимнастика тут ни при чем.

Эти советы

Здесь лекарством является по-особому приготовленный творог. Надо подогреть, не доводя до кипения, литр молока и влить в него сок одного лимона. Перемешать, процедить. И ежедневно съедать 100—150 г такого творога вместо завтрака. Курс лечения — от 5 до 7 дней, повторять раз в месяц.

Е.Р. Костюченко, г. Самара

Прекрасное средство при простуде — отруби с молоком. Можно использовать любые, кроме рисовых. Возьмите 2 л молока и полкило отрубей, варите их час, потом добавьте по вкусу мед и пейте в течение дня в горячем виде. Назавтра простуду как рукой снимет!

М.П. Тихонов, г. Балашиха

С радикулитом поможет справиться каштан. Его плоды надо измельчить до порошка в кофемолке и смешать со сви-

Забота: наладить кишечника работу

Несколько лет назад, отдыхая на юге, я жестоко отравилась. Были сильные боли в животе, жидкий стул несколько дней. Едва тогда отпилась активированным углем. Но с тех пор боли в животе стали частыми моими «гостями», непрошеными, само собой. Кроме того, появились еще очень неприятные нарушения в работе кишечника: то запоры, то поносы. Частенько живот вздувало, и там так громко урчало, что даже было слышно окружающим. Я стала постоянно пить **настой ромашки** — вместо кофе, чая, компотов и прочего. Первые полстакана выпивала утром натощак. Стала чувствовать себя гораздо лучше. Но все-таки назвать меня

совсем здоровой в этом смысле пока еще было нельзя. Тогда по совету одной знакомой добавила к ромашке еще **шалфей и золототысячник**. Заваривала так: каждую траву брала по чайной ложке и заливала стаканом кипятка. Потом тепло укутывала и настаивала минут 20—30. Принимала по трети стакана 3 раза в день, а первое время и чаще. Пила этот настой, наверное, около 4 месяцев, пока самочувствие совсем не наладилось. С тех пор только один раз у меня было очень сильное расстройство пищеварения. Так опять вылечилась этими же травами: пила по глотку каждые два часа целый день и ночью, как проснусь. А потом еще 10 дней по трети стакана 3 раза в день. Теперь кишечник работает нормально.

Нина Александровна, Псковская обл.

При отрыжке — травы

Отрыжка — явление малопривлекательное. Особенно если она досажает не час и не два. А справиться с ней помогут травы. Вам понадобятся: по 2 ст. л. корня **валерианы** и листьев **мяты**, ст. л. листьев **полыни**, 6 ст. л. травы **тысячелистника**. Тысячелистник залейте литром кипятка и потомите на малом огне 10 минут. Затем залейте этим отваром остальное растительное сырье и дайте полчаса настояться. Принимайте по 2—3 стакана в день. Если снадобье покажется горьким, пейте его с ложечкой меда.

*Т. Никифорова,
Новгородская обл.*

Вирусам бой!

В каждой семье, наверное, есть свой метод, как не заболеть гриппом в очередной сезон. У нас тоже есть, хотя сначала я думала, что это ерунда и просто реклама витаминов. Но последние два года нам удалось избежать гриппа. При появлении первых слухов о приближении эпидемии мы начинаем принимать **витамин С**. Его надо покупать чистым, без примесей — в порошке. Первый день выпиваем по грамму, второй — два и так дальше до пяти. И потом уже ежедневно продолжаем прием по 5 г. Витамин С активизирует работу иммунной системы, и она не «пропускает» в организм вирусы. Попробуйте!

Анжела М., Архангельская обл.

Анисовое масло готовим не напрасно

Очень часто спрашивают рецепты от глухоты. Вот и хочу предложить попробовать одно средство. Гарантий, что станете отлично слышать, не дам, но, возможно, улучшение будет. Во всяком случае, знакомая осталась довольна. Хуже слышать она стала не так давно — что поделаешь, возраст. И не то чтобы во время беседы ей кричать на ухо приходилось, просто разговаривали чуть громче, чем с другими. Так вот, нужно истолочь **семена аниса** в порошок (можно измельчить и в кофемолке), насыпать в бутылочку из темного стекла на четверть и доверху залить маслом шиповника. Дать настояться в темном месте 3 недели, изредка взбалтывая. И закапывать в каждое ухо по 2—3 капельки этого масла перед сном.

В.Г. Сахненко, Вологодская обл.

Как я позвоночник поправляю

Бороться с **остеохондрозом** мне помогает «**пьяный танец**». Каждый день (утром и вечером) я имитирую движения, напоминающие изрядно подвыпившего человека. Мышцы связаны с мозгом, и подобные движения заставляют их сокращаться в ином ритме, включая в работу те, которые до этого бездействовали. Движения должны быть самопроизвольными, но не резкими. Умение расслабляться — важный фактор здоровья. И тут на помощь приходят наблюдения за пьяными: я ненадолго расслабляю мышцы так, чтобы моя голова и конечности болтались как плети. И плохое настроение исчезает сразу же.

И.С. Кириллова

читателям газеты

ным нутряным салом так, чтобы получилась насыщенная мазь. Теперь намазать ее на куски хлеба, отрезанные через всю буханку, и привязать хлеб мазью к телу. Из хлеба начнет обильно сочиться влага — это так «выходит» болезнь.

Г.Б. Волчек, Воронежская обл.

При спазмах в горле жуйте корни **солодки**. Можно измельчить их в порошок и сосать. Это растение имеет свойство расслаблять гладкую мускулатуру, вот спазмы и проходят.

О.Е. Яхлакова, г. Егорьевск

Я **гипертоник**, что называется, со стажем. Перепробовала много разных народных средств. Больше всего мне нравится принимать смесь соков с медом. И давление перестает скакать, и бодрость появляется. Готовлю я свое лекарство так: на соковыжималке перерабатываю

свеклу, морковь, лимон и хрен. Чтобы хрен лучше отдавал свой сок, его надо сначала нарезать и подержать до полутора суток в воде. Каждого сока (кроме лимонного) должно получиться по стакану. Все сливаю в одну емкость и добавляю 200 г меда, перемешиваю и храню в холодильнике. А пью по половине стакана 2 раза в день.

Ю.А. Пычкина, г. Кимры

Мы, когда **голубику** с мужем собираем, то попутно обязательно запасаем и листочки с веточками этой ягоды. А как же? Это очень хорошая подпитка **сердцу**. Потом их завариваем: 2 столовые ложки заливаем 2 стаканами кипятка и настаиваем час. В течение дня выпиваем за три приема. Таких три курса за год по 2—3 недели проводим: в конце осени, после Нового года и весной. И на сердце оба не жалуемся!

Т.И. Рудникова, Архангельская обл.



Наверняка, многие из вас испытывали это: утром вы просыпаетесь и вдруг чувствуете легкую припухлость и болезненность на губах, которые на следующий день превращаются в зудящие пузырьки. Глянув на себя в зеркало, видите перед собой «писаную красавицу». Настроение на нуле, и как назло, именно сегодня вам непременно нужно выглядеть безупречно.

Описанные выше симптомы — признаки простого герпеса, или — как говорят в народе — «простуды на губах».

Что же это за герпес такой?

По данным ВОЗ 75 % населения Земли инфицировано вирусом простого герпеса. Скорее всего эта цифра несколько занижена, и практически у 100 % мирового населения имеется этот вирус. Это не означает, что все поголовно больны. Просто у одних герпес дает о себе знать раз в месяц, у других — раз в полгода или год, а третьих он и вовсе никогда не беспокоил. Но тем этот вирус и коварен, что дремлет он себе в организме до поры до времени и ждет своего часа, чтобы «ударить» как следует.

Есть несколько видов простого герпеса. Поговорим о «простейшем» из простых герпесов — лабиальном герпесе, тот выбрал местом своей локализации губы и нос.

Что его вызывает?

Ранее считалось, что вирус простого герпеса (ВПГ) I типа вызывает этот вид герпеса. Этого никто и не отрицает. Правда, сейчас в семействе герпесов все смешалось, как когда-то в доме Облонских, и теперь и лабиальный и генитальный герпес могут быть вызваны ВПГ как I, так и II типов. А если учесть, что вирус чрезвычайно заразен, то можно предположить, что «выскочить» герпес может где

удобно. Подхватить вирус можно даже через рукопожатие, не говоря уже о воздушно-капельном и половом путях.

Где он обитает?

Мнение, что вирус живет в крови или других жидкостях организма, — ошибочное, так как в противном случае сепсис был бы неминуемым. В крови находятся лишь антитела к этому вирусу, которые образуются после того, как человек переболел.

На самом деле вирус простого герпеса обитает в нервных сплетениях. Существует даже 2 теории: статическая и динамическая. По первой — вирус тихо «сидит» в нервных сплетениях и ждет удобного момента, чтобы потом действовать, а вот по второй — он постоянно движется по нервным сплетениям кожи и слизистой, но его концентрация настолько мала, что до поры до времени болезнь не проявляется.

Ноги промочили — и получили

Действительно, иногда достаточно промочить или застудить ноги, и через некоторое время ваши губки или нос усыпаны пузырьками.

Чаще всего герпес поражает людей с ослабленным иммунитетом, так частые простуды провоцируют герпес. «Обожает» вирус также трудолюбивых, людей с расшатанной нервной системой и переживших стресс. Людей с нарушением функции щитовидной железы также можно отнести к группе риска. В летнее время герпес на губах может появиться как реакция на перегрев или чрезмерное пребывание на солнце. У некоторых женщин герпес сопровождает месячные.

Ставим заслон

Придерживаясь следующих советов, вы сможете реже сталкиваться с этим неприятным вирусом.

1. Питайтесь правильно: употребляйте в пищу больше сырых фруктов и овощей, содержащих витамин С, — это лимоны, апельсины, мандарины, киви, черная смородина, шиповник, зеленый лук. Чеснок, природный иммуномодулятор и антибиотик, также включите в свое меню. Ешьте творог и йогурты, пейте кефир.

2. С октября по апрель обязательно принимайте поливитаминные комплексы,

Пузырьки

желательно с минералами. Витамины-антиоксиданты А, С, Е, а также цинк хорошо повышают иммунитет.

3. Соблюдайте режим дня, занимайтесь физическими упражнениями и хоть изредка прогуливайтесь на свежем воздухе. Хороший способ тренировки иммунитета — закаливание.

4. Не нервничайте, чаще находите время на себя любимую.

Лечимся правильно

Если уж лабиальный герпес дал о себе знать, всегда нужно быть готовым к встрече с ним. Вооружайтесь как следует!

При тяжелых формах и частых рецидивах не стоит откладывать визита к врачу, хотя бы для того, чтобы сделать анализ и узнать каков ваш иммунный статус. Для лечения есть специальные противовирусные препараты «Ацикловир», «Валтрекс» и «Фамвир».

Но есть и растительные средства, которые помогут вам.

Человеческий иммунитет способен на многое, и часто сам человек в состоянии вырабатывать интерфероны — убийцы вирусов. Надо лишь немного ему помочь.

*Адаптогены.

Есть средства, которые способствуют выработке в организме собственных ин-

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ СОВЕТОВ ДВЕСТИ

Я фельдшер. Сейчас давно уже на пенсии, но за годы работы приобрела огромный опыт в лечении различных заболеваний разными средствами. Многими рецептами пользовалась и пользуюсь сама и хочу поделиться ими с читателями любимой газеты.

Вот, например, как можно снять боль в сердце, если под рукой не оказалось валидола или нитроглицерина. Лягте на спину, расслабьтесь. Ноги вместе, руки вдоль туловища, ладони прижмите к бокам. На медленном вдохе поднимите левую руку и опустите ее за голову ладонью вверх. Конец вдоха должен совпасть с касанием ладонями пола. Одновременно с поднятием руки вытягивайте вперед левую пятку, но ноги от пола не отрывайте. Выдержите паузу 1—2 секунды, на выдохе руку и пятку верните в исходное положение. Расслабьтесь. То же самое повторите другими

рукой и ногой. Обычно после этого работа сердца нормализуется и боль проходит. Но если боли часто повторяются, не надейтесь только на упражнение. Нужно обязательно показаться врачу.

Елизавета из Ульяновской области спрашивала, как справиться с мигренью. Мол, много уже рецептов перепробовала, но ничего не помогает. Да, мигрень — девка загадочная. И тот, кто страдает ею, должен сам научиться снимать приступы и подобрать метод их профилактики, подходящий только ему. Но, может быть, вам поможет такой? Разбейте в стакан свежее яйцо, залейте его доверху кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте. Делайте так несколько дней подряд.

Много раз газета писала о лечении мочекаменной болезни, и все равно часто встречаю просьбы помочь избавиться от нее. Советую попробовать та-

кое средство. Смешайте по стакану меда, водки, сока редьки и красной свеклы. (Сок свеклы и редьки предварительно 2—3 часа подержите в холо-

Предлагаю все,

дильнике.) Поставьте в темное место на 3—4 дня. Принимайте по столовой ложке за 30 минут до еды 3—4 раза в день до тех пор, пока камни не растворятся.

Яков Николаевич из Кириллова! Вы не написали, какой у вас гастрит: с повышенной или пониженной кислотностью. Но в любом случае при этом заболевании хорошо помогает мед. Он оказывает на желудок тройное действие. Во-первых, помогает заживлению воспаленной и с язвами (при язвенной болезни) слизистой. Во-вторых, действует как общеукрепляющее средство на весь организм, и в особенности на расшатанную нервную систему. И в-тре-

интерферона, например, адаптогены.

Настойка женьшеня обыкновенного. Принимайте по 20 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения: 10—14 дней.

Экстракт спиртовой элеутерококка колючего. Принимайте по 20—40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц.

Настойка аралии высокой. Прини-

на губах



майте по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды. Курс лечения — 15 дней.

Помните, однако, что людям с повышенным артериальным давлением адаптогены противопоказаны.

***Растительные противовирусные и противовоспалительные средства.**

Настой травы мелиссы лекарственной. 2 ст. л. сырья заваривают в термосе 2,5 стаканами кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Выпивают за сут-

ки. Курс лечения — 7—10 дней.

Настой листьев шалфея лекарственного. 2 чайные ложки сырья заваривают в термосе 2,5 стаканами кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по ст. л. каждые 2—3 часа. Курс — 7 дней.

Настой полыни горькой. 1—2 ч. л. сырья заваривают в термосе стаканом кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по дес. л. 3 раза в день за 30—60 минут до еды. Курс — 7 дней.

Настой цветков календулы. Столовую ложку сырья заваривают в термосе стаканом кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по ст. л. 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

Настой листьев подорожника большого. Ст. л. сырья заваривают в термосе стаканом кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по ст. л. 3—4 раза в день. Курс — 10—12 дней.

Настой корня лопуха большого. Ч. л. сырья заваривают в термосе 2,5 стаканами кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день до еды. Курс — 7 дней.

Отвар ягод черники обыкновенной. 1—2 ч. л. ягод заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 20 минут. Охлаждают. Процеживают. Принимают по 1—3 ст. л. 3 раза в день. Курс — 10—12 дней.

***При частых рецидивах рекомендуется проводить общеукрепляющую терапию с помощью следующих средств.**

Настой травы медуницы обыкновенной. 2 ч. л. сырья заваривают в термосе стаканом кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день. Курс — 10—12 дней.

Настой корня осоки песчаной. 2 ч. л. сырья заваривают в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивают 45 минут.

Процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день. Курс — 7 дней.

Настой корня пырея ползучего. 2 ст. л. сырья заваривают в термосе 1,5 стаканами кипятка. Настаивают 45 минут. Процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

***Также очень полезны витаминные средства.**

Настой из плодов шиповника. 2 ст. л. сухих плодов заваривают в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивают 10—12 часов. Процеживают. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2 раза в день.

Отвар семян овса посевного. Ст. л. сырья заливают стаканом воды или молока, доводят до кипения и греют 10 минут. Слегка охлаждают и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30—40 минут до еды.

***Витаминные чай.**

Смешайте в равных количествах сухие плоды шиповника коричневого и плоды смородины черной. Измельчите в кофемолке. Заваривайте и пейте как чай.

Смешайте 3 части плодов шиповника коричневого, часть плодов смородины черной, 3 части листьев крапивы и 3 части сушеной моркови. Измельчите в кофемолке. Заваривайте и пейте как чай.

Смешайте по части плодов шиповника коричневого, сушеных ягод брусники и 3 части листьев крапивы. Измельчите в кофемолке. Столовую ложку сбора заварите 2 стаканами кипятка, покипятите 10 минут, дайте настояться в плотно закрытой посуде. Процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Кроме того, пузырьки можно смазывать маслом чайного дерева — это хорошее антибактериальное и антисептическое средство.

**Елена Коржикова,
провизор, специалист
по лекарственным растениям**

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ СОВЕТОВ ДВЕСТИ

тых, влияет на секрецию желудочного сока. При повышенной кислотности разведите столовую ложку в теплой воде и выпейте за 1,5—2 часа до еды. При по-

что знаю

ниженной же — за 20—30 минут выпейте холодный раствор меда. Он стимулирует выделение желудочного сока. При гастрите и язвенной болезни с повышенной кислотностью есть у меня и такой замечательный рецепт. Три раза в день перед едой выпивайте по полстакана отвара сушеницы топяной (столовая ложка на стакан воды). А после — чайную ложку перемолотых в порошок корней и корневищ синюхи голубой. Сушеница является отличным спазмолитическим и заживляющим средством, а синюха — мощный антидепрессант и обладает обволакивающим действием. При гастрите с пониженной кислотнос-

тью попробуйте яблочное лечение. Очистите от кожуры 2 свежих зеленых яблока, выньте сердцевину, натрите на мелкой терке и тут же съешьте. После этого 5 часов воздержитесь от еды и питья, даже если очень хочется. Иначе пропадет эффект от лечения. Есть их лучше не на ночь, а рано утром так, чтобы позавтракать в 11 часов. **Если желудок плохо работает**, первое время делайте клизмы с растительным маслом. Начните с 6 столовых ложек и постепенно доведите до 12. Лечение яблоками в первый месяц проводите ежедневно, во второй — 3 раза в неделю, а на третий — раз в неделю.

Хоть я и медицинский работник, но считаю: **в лечении многих болезней помогают заговоры.** Нет, раньше-то я в это не верила, пока своими глазами не увидела результат такого лечения. У моей дочери, как и у вашей, Ирина Семеновна, тоже была фиброзно-кистозная мастопатия. Она пила курсами

назначенные врачом аевит и бромкамфору. Да, груди болеть перестали и болезнь не прогрессировала. Новые кисты не образовывались, но и старые не рассасывались. Так бабушка дочкиного мужа заговором ее вылечила. Наговаривала на воду такие слова: «Жар, поди под котел в ад. Там тебе место, там тебе заделье. Заговариваю я грудь молодушки от 12 недугов. Ты, злая огневница, уймись, боль, угомонись, пойди под котел, в ад, в преисподнюю. Слово мое твердо и крепко. Слово на слово, шепот на шепот, лепко и цепко. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь». Этой водой дочь смачивала тряпочки и прикладывала на молочные железы. Как тряпочки высохнут, смачивала снова. Делала так каждый вечер по нескольку раз и старалась, по возможности, ходить с ними все выходные. А через полгода на контрольном обследовании и кист не обнаружили.

Е.С. Севастьянова

3 декабря — Международный день инвалидов

Не говори, что нет спасенья,
Что ты в печалях изнемог:
Чем ночь темней,
тем ярче звезды,
Чем глубже скорбь,
тем ближе Бог.
А.П. Майков

Разочарования, печаль, боль, одиночество — рано или поздно они касаются каждого из нас. Человеку здоровому легче преодолеть полосу невезения. Больному — труднее. Люди, лишенные зрения, слуха, возможности двигаться, оказываются в плену тяжелых жизненных обстоятельств. Ощущение ненужности, загнанности неизбежно рождает вопрос: «Как Бог мог допустить трагедию? За что?»

Глядя на Нину Борисовну, ни за что не подумаешь, что она инвалид. Приятно удивляет ее подвижность, непритворная доброта, словоохотливость. И для своих восьмидесяти лет выглядит женщина очень даже неплохо. Однако немилосердной была к ней судьба. Рассказ Нины Борисовны о себе вызывает сочувствие и уважение.

Родилась я в глухой деревеньке. Там меня и застала страшная война. Горем не обошла, болью обожгла, родины лишила. Угнали нас, подростков, в Герма-

нию. Жили и работали в лагере. Условия — сказать страшно! Но позднее случилось чудо: я вошла в число тридцати «везунчиков», которых отправили отбывать трудовую повинность на кожгалантерейную фабрику. Как мы радовались крыше над головой и теплу — не пере-

Все ко благу

дать. А в конце войны решили немцы избавиться от пленных. Но разве хочется умирать в возрасте 18 лет? И решили я и подруга бежать. «Не все ли равно, — думаю, — как погибать? А вдруг помилует судьба?» Восемь дней отсиживались в окопах. Даже поесть нечего было. Вышли только тогда, когда увидели танки и людей в незнакомой, не немецкой форме. Обрадовались им, как родным, побежали навстречу. А это оказались американские солдаты. Приняли нас очень хорошо: накормили, из стресса вывели. Только потом стали спрашивать: дескать, где лагерь, из которого бежали? Как узнали, тут же поехали к этому злосчастному месту, захватив с собой продукты, одежду. Слава Богу, не успели немцы расстрелять всех. Чтобы уберечь оставшихся, поставили союзники охрану. Так целый месяц и заботились о подопечных: кормили, охраняли. А когда подошли русские солдаты, передали пленных им.

Вернулась я на родину, пыталась жить по-прежнему, да не получилось. Во-первых, тяжелый недуг одолевал. Разве могли пройти бесследно годы плена? Во-вторых, не давали покоя размышления. «Как же так? — спрашивала себя. — Не

взяла меня смерть ни в тех, ни во время победных лихой. Не иначе хранитель заслонял?» А через какое-то время Бог ответил на мои думы. В маленькой деревеньке церковь. И поделился с местным священником

реживаниями: «Отчего ты горю на плечи легла? Пройди, пройдя круги ада, живое осталась?» «Испытания посланы были тебе, дочь моя, — молвил он. — А они очищают, облагораживают душу твою. Видела ли ты прежде в себе силы столько да крепости? А Бог показал есть сила-то. Замечала ли беду чужую, пока со своей не свиделась? А Господь так сердце твое изменил, что теперь и дальнейшее горе близким кажется. В радости да счастии думала ли об Отце Небесном? А хлебнув лиха, к Нему пришла. Не говорил бы я сейчас с тобой, если бы не скорби. Не думай, не хотел Бог для тебя доли такой! Но допустил страдания, чтобы среди всей мирской мишуры разглядела любовь Его негасимую да захотела к ногам Его припасть, чтобы прочувствовала силу Господа и всемогущество. А живой осталась оттого, что ангел-хранитель рядом был. Это тоже промысел Божий».

С тех самых пор круто изменилась жизнь моя. Не для себя по земле хожу — для Господа. Делюсь светом Его любви с нуждающимися: больным помогаю, сирот утешаю. Ну, а что касается хвори. Прочитала я как-то в Библии замечательное обетование: «Любящим Бога все содействует ко благу». Разве это не так?

Записала М. Попырина

ДОМАШНЕЕ АПТЕЧНОЕ ДЕЛО

Являюсь давнишним подписчиком газеты «Живица». Ее советы наполнены добротой, природной силой и помогают одолевать не только недуги телесные, но и душевные невзгоды. Однако очень часто в рецептах даются указания на применение «водяной бани», других сложных многоступенчатых методов получения желаемого снадобья. Понимаю, что все эти методики домашнего изготовления препаратов базируются на многовековом опыте народной медицины. Но, может быть, с внедрением в жизнь современных кухонных бытовых приборов появились и новые, более простые способы приготовления снадобий из лекарственных растений?

Л.И. Сафронова, г. Вельск

Желание многих наших читателей отыскать незамысловатые способы вполне объяснимо. Сложные методы изготовления невольно отпугивают: столько возни при современной-то бытовой технике! Кому хочется тратить несколько часов на готовку снадобья, когда в ближайшем аптечном киоске зачастую запросто можно подобрать готовый препарат за пару минут! Но многие препараты из лекарственного растительного сырья можно приготовить лишь в домашних условиях. И не стоит удивляться, казалось бы, дедовским способам. Ведь именно они помогают

максимально сохранить все лечебные свойства растений. Даже в фармацевтической промышленности, несмотря на технологический прогресс, суть методик приготовления препаратов из лекарственных растений до сих пор остается неизменной. Чем не доказательство испытанности и эффективности именно старинных знахарских подходов получения снадобий?

Есть и еще один важный плюс домашнего аптечного дела. Занимаясь изготовлением настоя, отвара или другого препарата из растений, каждый может вложить в процесс душу, желание выз-

доровления. Согласитесь, подобная зарядка лекарства добрым настроением во многом способна усилить его целебные свойства. Именно с любовью приготовленный растительный препарат способен без остатка отдать целительную силу болящему.

Пара минут

Большинству наших постоянных читателей не впервой заниматься домашним аптекарством. Но и у опытных порой получается не то, что требуется. Даже если препарат готовится просто, несоблюдение некоторых правил может существенно снизить лечебные свойства. Именно «мелочи» оказываются очень важны. Одно из таких условий — измельчение сырья. Из небольших частиц извлечение действующих веществ бывает более полным и происходит значительно быстрее. Листья, цветки и траву измельчают до частиц, не превышающих 5 мм, стебли, кору и корни — не более 3 мм, а семена — до 0,5 мм.

Многие допускают типичную ошибку.

У нас было несколько публикаций, посвященных бесплодию. И вот еще одна. Она интересна тем, что автор В.А. Каюкова, врач-фитотерапевт, к. м. н., приводит примеры из своей практики. Ее рассказ мы взяли из газеты «Сам себе лекарь». Тем более он любопытен, потому как описывается лечение травами.

Приведу лишь два примера из своей практики.

Л., 43 года. Десять лет назад лечилась норколутом (синтетический аналог гормона желтого тела — прогестерона, применяемый для лечения бесплодия). Был выкидыш на 3-м месяце беременности. Далее, отчаявшись, ничем не лечилась.

Долго такое положение, конечно, не могло продолжаться, и наконец Л. «дозрела» до траволечения. В апреле 1998 года было подготовлено два сбора. Основной включал в себя траву боровой матки и манжетки, лист крапивы двудомной, шалфея и подорожника, соцветия тысячелистника и ромашки аптечной, корневище девясила в определенном соотношении компонентов.

Прием был курсами по 3 недели с 8—10-дневным перерывом. Дополнительно на ночь за час или два до сна — по 100 мл отвара из сбора, содержащего траву пустырника, корень валерианы, соцветия лаванды и донника желтого.

В ноябре наблюдающий гинеколог констатировал беременность 6 недель. Женщина очень волновалась, сможет ли выносить ребеночка в таком солидном уже возрасте. Ей был скорректирован вышеупомянутый курс, и беременность

Чтоб родить, какие травы пить?

в дальнейшем протекала без сучка и задоринки. 10 июня 1999 года Л. благополучно родила долгожданную дочку.

Таня, 28 лет, бесплодие, невынашивание беременности. Двое преждевременных родов на 7-м месяце случились после неблагоприятных событий.

Хронические воспалительные процессы половой сферы являлись основной причиной этому: сальпингофорит, вагинит, эрозия шейки матки. Длительное лечение стандартными методами с упором на спринцевания не давало результатов.

Т. был рекомендован мой сбор из семи компонентов, хорошо показавший себя на практике. Она собственноручно приготовила его, собрав все необходимое. Беременность наступила через полгода и протекала без осложнений, однако на 28-й неделе для гарантии был подключен состав из **корневищ девясила и манжетки** в соотношении 1:5, отвар из которого Т. пила до самых родов. Девочка родилась крепкой и здоровой.

Привожу рецепт упомянутого выше сбора для лечения различного рода воспалительных процессов женской половой сферы. Цветы календулы — 1,5 (37,5), цветы ромашки аптечной — 1,0 (25), трава тысячелистника — 2,0 (50), трава зверобоя продырявленного — 1,0 (25), лист крапивы двудомной — 2,5 (62,5), корневище девясила высокого — 0,5 (12,5), лист подорожника ланцетолистного — 1,5 (37,5). Всего — 250 г.

Состав указан в весовых частях, в скобках — количество в граммах. 250 г сбора достаточно для лечения в течение примерно 1,5 месяцев. Таких курсов надо провести 4—5 с 3-недельным перерывом.

Компоненты максимально размельчите, смешайте в указанных соотношениях, поместите в стеклянную банку с крышкой. Держите в сухом темном прохладном месте (лучше в холодильнике). Для получения суточной дозы отвара нужно взять ст. л. сбора (около 5 г), залить 1,5 стакана холодной воды (300—350 мл), довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне. Снять с огня, накрыть крышкой и настоять час. Процедить и отжать через хлопчатобумажную ткань. Выпить в течение дня в 3 приема за 15—20 минут до еды.

Этот сбор показан при всех воспалительных процессах женских половых органов: аднексите, сальпингофорите, спаечном процессе, эндометриозе и др. Его можно усилить путем включения рамишии (боровы матки) или грушанки (любого вида) и манжетки обыкновенной — по 2 весовых части каждой.

ДОМАШНЕЕ АПТЕЧНОЕ ДЕЛО

полагая, что настой готовится очень просто: залил в термосе сырье — и через пару часов лекарство готово. И невдомек человеку, что вместо эффективного снадобья получилась обычная водичка. Отнюдь не зря в рецепте настоя говорилось: «Измельченное раститель-

не спасет

ное сырье поместить в эмалированную кастрюлю, фарфоровый или стеклянный сосуд и залить водой...» Иногда для максимального извлечения целебных веществ рекомендуется настои парить в духовке или печи по несколько часов.

Еще одна ошибка — несоблюдение пропорции растительного сырья и воды. А ведь это очень важное условие получения эффективного препарата. Так, из одной весовой части растительного сырья получают 10 объемных частей настоя. Например, чтобы получить 100 мл, нужно взять 10 г измельченных частей растения. При приготовлении небольшая часть воды теряется. Поэтому вначале можно дать воды чуть больше. Ну и далее — точно по рекомендации: со-

суд закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 15 минут. В домашних условиях такой «баней» хорошо служит стоящий на огне небольшой таз с кипящей водой. В эту воду и ставят сосуд с готовящимся снадобьем. По истечении четверти часа (не больше и не меньше!) настой снимают, охлаждают при комнатной температуре в течение часа, процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимают фильтр и добавляют кипяченой воды до объема, указанного в рецепте. Например, при приготовлении настоя из расчета 1:10 из 20 г измельченных частей растения нужно получить 200 мл готового настоя. Если же после фильтрования будет получено всего 190 мл, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления должны быть менее концентрированными, и для них менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды рекомендуется не 1:10, а например, 1:20, 1:30. И это тоже очень важная деталь рецепта: нарушение просто недопустимо.

Водяная баня многих отпугивает: хлопотно. Но процедуру можно упростить.

Измельченные частицы растений залить кипятком и поставить на плиту или в горячую печь. Только при этом не допускать кипения. А спустя 15 минут вынуть, охладить и профильтровать.

Некоторые настои готовят только холодным способом. Мелко измельченные частицы растений заливают в кастрюле или стеклянном сосуде соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего фильтруют через несколько слоев марли или неплотную ткань.

И еще. Препараты из лекарственных растений, как правило, применяются длительно. Однако следует помнить, что при продолжительном использовании возможно привыкание и ослабление лечебного эффекта. Во избежание этого необходимо периодически менять лекарственные растения на обладающие сходным действием.

Так что, дорогие читатели, готовьте растительные снадобья по всем правилам. Думаю, тогда вы не будете разочарованы.

И.А. Крылов,
клинический фармаколог, к. м. н.

Помните, год назад в № 48 газеты мы объявили об открытии в редакции для нуждающихся фонда целебных трав «Доброе Сердце»? Кажется, это было вчера... А за плечами год работы нашего фонда!

Мы очень волновались, как у нас пойдут дела, встретим ли понимание и поддержку читателей, травников. Ведь ставка делалась именно на их участие к болеющим, на их отзывчивость и бескорыстие. Теперь говорим: нас поняли и поддержали! Это время прошло плодотворно. И отраднo, что бандероли от добрых сердец продолжают активно поступать в фонд.

«Вы делаете благое дело...»

Нам приходит огромное количество благодарностей. Читатели ведь не всегда пишут только о горестях. Зачастую и радостью делятся. Особенно когда получают бандероль с травами. И тогда в редакцию приходят письма.

Здравствуйтe, уважаемые сотрудники редакции! Спасибо за внимание, за бандероль с травами. Когда мы с мамой ее получили, ощутили несказанную радость и восторг, были тронуты вашей заботой. Не ожидали, что быстро сможем получить ответ. Ведь понимаем: просьб, как наша, поступает немало. Спасибо, дорогие, за внимание и участие, равнодушие к чужим нуждам! Вы делаете благое дело, и люди ценят это.

Я «Живицу» покупала в газетных ларьках и могу вас заверить: она пользуется большим успехом и расходуется молниеносно. Поэтому я подумала: чем бегать по городу в поисках очередного номера, не лучше ли подписаться на газету? Что и делаю уже два года. И всем своим знакомым напоминаю: пора подписаться! Те, кто покупа-

ет или выписывает вашу газету-целительницу, находят ее очень полезной и интересной. «Живица» для нас — просто спасительница: и нужный рецепт в ней найдется, и поддержка в трудную минуту. К тому же она очень красочно оформлена. Это тоже немало важно. А фонд ярко выделил ее среди других изданий, освещающих тему народной медицины. Такой и должна быть настоящая газета! Только одна просьба: по возможности, пожалуйста, увеличьте ее объем. Добавьте хотя бы еще странички четыре.

Дай Бог всем сотрудникам нашей любимой «Живицы», работникам фонда, травникам, а также директору газеты Тамаре Евдокимовне Барболиной крепкого здоровья на долгие годы, творческих успехов! Всех вам благ и удачи в ваших начинаниях! Надеемся, будем вашими постоянными читателями еще не один год.

**Галина Алыповна Сангаджиева
и Дина Николаевна Бачина,
685031, г. Магадан,
ул. Пролетарская, д. 55, кв. 69**

Добрый день! Получила бандерольку и не знаю, то ли смеяться от радости, то ли плакать от благодарности. Информация полезная, так ответили. Газету я выписала, уже получаю. Узнала о ней случайно, так отдала подшивку за 2001 и 2002 годы. Очень понравилось! И рисунки необычные — такие притягательные. Помочь другому — нелегкий труд. А

С Днем



ваша «Живица» наполнена жизнеутверждающей энергией, которая сама по себе исцеляет больных. Низкий вам поклон и крепкого здоровья!

**Любовь Викторовна Дубовицкая,
633183, Новосибирская обл.,
Колыванский р-н, д. Красный Яр,
ул. Садовая, д. 4**

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

*Наложенным платежом вышлю:

- корень морозника молотый, 6-месячная норма — 150 г;
 - лист лещины сухой, месячная норма — 40 г;
 - спиртовую настойку болиголова, 100 мл — 150 руб.;
 - кремень природный черный — 250 г — 150 руб.
- Ко всем средствам — подробные рецепты.

**Юлия Александровна Карбулян,
353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха,
ул. Школьная, д. 27;
т. 8 (918) 437-74-75
(можно SMS), 8 (86166) 57-3-56;
e-mail: txamaха@mail.ru**

Вышлю травы: чабрец, череду, черничник, душицу, сабельник (корни, листья отдельно), белозор, адонис, манжетку, пижму, очанку, грушанку, боровую матку, бадан (корни), курильский чай, таволгу, мяту и др.

Оплата (100 г — 50—60 руб.) по вашему заказу наложенным платежом + почтовые расходы. Рецепты прилагаю. Указывайте в заявке диагноз, поясню, как лучше лечиться.

**Надежда Ивановна Семикина,
664528, г. Иркутск, п. Марково, д. 4, кв. 45**

*Однажды за помощью обратилась женщина. Ее внучка, играя, случайно ударила бабушку в грудь. Вскоре на этом месте появилось уплотнение величиной с куриное яйцо. Тогда я посоветовал женщине пить настой болиголова по схеме (он у меня всегда наготове) и делать компрессы с сырой тертой морковью. Через месяц опухоль исчезла.

Болиголов лечит не только опухоли и больных с увеличенными железами, но и помогает восстанавливать силы после острых болезней, во время климакса, при головокружении у пожилых людей, при слабости половых органов с поражением простаты. Он понижает артериальное давление, снимает любые боли, эффективен при мастопатии и фиброме матки.

Срочно и недорого вышлю свежие цветы болиголова с рекомендациями по профилактике и лечению рака, иммунодефицита, кандидоза и др. заболеваний народными методами. Цена — 170 руб.

От вас — заказ письмом + чистый конверт.

**Владимир Юрьевич Цедиллин, врач, 357503,
г. Пятигорск, опс — 3, а/я 215**

*Высылаю лекарственные травы: болиголов, аконит (борец), вех, мухомор, а также настойки и мази из них для лечения рака всех органов и доброкачественных опухолей (зоб, миома, мастопатия, аденома простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

**Светлана Владимировна Лабынзева,
фармацевт-травовед, 180024, г. Псков, а/я 162**

Читаете такие письма — и душа болит! Бывает, конечно, задерживаемся с ответом на просьбу. Понимаем: хочется получить посылку побыстрее. Но заявок на травы очень много. Поэтому наберитесь терпения, мы постараемся выполнить все, для этого лишь нужно время.

За год работы фонда мы отослали нуждающимся более 400 бандеролей. Список целителей, травников и про-

рождения!

сто читателей, присылающих травы, за год заметно пополнился: их теперь более ста. И надеемся, это не предел. Низкий вам поклон и огромное спасибо, что поддержали нас!

Очень помогают в рассылке бандеролей почтовые работники. Они всегда относятся к нам с пониманием. Особо хочется поблагодарить коллективы 12-го и 20-го отделений связи города Северодвинска.

Поздравляем всех травников, целителей, наших друзей-читателей, всех тех, кому уже помог фонд, с годовщиной его существования! Пусть он и дальше работает на благо нуждающихся!

Будем признательны за помощь

Любой человек (особенно ждем поддержки от травников) может отправить бандероль или посылку с лекарственным сырьем на адрес редакции: 164520, Архангельская обл.,

г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, д. 21, редакция газеты «Живица» (фонд).

На сегодняшний день больше всего заявок на боровую матку, очанку, дурнишник, омелу, софору, диоскорею, корень цикория, купены. Очень часто просят сбор от гипертонии, холецистита и кремний, лекарственное сырье для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, туберкулеза, эпилепсии.

На данный момент в фонде есть:

*семена: ворсянки, фенхеля, ослинника двулетнего, купыря лесного, любистока, пастернака круглого, болиголова, котовника лимонного, фитолакки (лаконос), кинзы, тмина, алтея, расторопши, воробейника, пажитника голубого, шандры гребенчатой, индау, частухи подорожниковой, посконника, никандры физалисовидной, хатмы тюрингской, белены черной, пустырника, зюзника европейского, борщевика Сосновского, чернокорня, сои ранней, девясила, дельфиниума однолетнего разноцветного, бархатцев (высокие крупные желтые), календулы (ноготки), ярутки полевой, горчичника русского, донника белого, лебеды красной, мальвы садовой;

*травы: бессмертник, дудник, ярутка полевая, зимолубка зонтичная, грушанка круглолистная, золотая розга (золотарник), сушеница, кануфер, плакун-трава (дербенник), подмаренник (желтый), синеголовник, котик, мокрица, чернокорень, пастернак, шалфей, желтушник, мята, лещина, вербена, дымянка, дурнишник, боровая матка, чернобыльник (полынь), чина, шикша, кирказон, ты-

сячелистник;

*корни: девясила, пиона (марьян корень), подснежника;

*цвет: акации, календулы, каштана.

Есть также плоды бересклета, лист толокнянки, тутовника, ореха, брусники, почки тополя, сосны, чага, кора осины, створки фасоли, сулема, биосед.

Имеются сборы трав для лечения онкологических заболеваний, псориаза, сахарного диабета, артроза, атеросклероза, туберкулеза, простатита, нефрита, панкреатита, остеохондроза, чай от недержания мочи, настоек сабельника, болиголова, аконита, эхинацеи пурпурной, ряски, гриба веселки, мази из болиголова.

Подписчикам нашим сырье предоставляется бесплатно. Необходимо только оплатить почтовые расходы. Все заявки выполняются в порядке очереди и обязательно с предъявлением копии квитанции о подписке.

* * *

Мы благодарны всем, кто подписывается на нашу газету. Спасибо и тем, кто агитирует к подписке. Нам дорога ваша поддержка. Подписная кампания на первое полугодие 2006 года продолжается.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России» т. 1-й (подписка 2006, первое полугодие) на стр. 111. Подписной индекс газеты «Живица» — 27807.

Также можно подписаться по каталогу российской прессы «Почта России» (МАП). Здесь подписной индекс газеты «Живица» — 11344.

(На фото ответственные за работу фонда Елена Каменная и Юрий Назаренко.)

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

30 лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Сам в свое время оказался в этой бездне. Помогли мне мама, знахарь Василий и священноинок Елизарий. С той поры и я, как могу, спасаю людей от «зеленого беса», причем часто без ведома больного, через родных.

Вот несколько писем.

Уже ровно полгода, как я даю мужу «елейную соль» и следую вашим рекомендациям. А начала лечение тогда, когда муж после Нового года ушел в запой и 20 дней беспорядочно пьянствовал. Потом бросил и не пил 7 недель. И все это время прием елейной соли не прекращался. Последний запой у мужа был с 9 мая и продолжался 16 дней. И с той поры супруг, бывает, выпьет 1—2 рюмки, и все. Никаких запоев! А раньше ведь хватало одной — и пошло, и пошло...

Теперь муж стал менее агрессивен, хотя вспышки нервозности все же бывают. Я все это понимаю. Ведь пил около 40 лет, на пенсию ушел в августе 2001 года не просыхая.

О том, как пойдет дальнейшее лечение, я вам напишу ближе к концу года. Конечно, может, и будут запои, но уже тяга к спиртному явно уменьшилась. Да хранит Вас Господь.

Александра Петровна, Ульяновская обл.

...Есть, конечно, такие люди, которые ни за что не расстанутся с водкой, но большинство пьяниц втайне мечтают «забязать», только им некому помочь.

Дмитрий К., г. Магадан

От пьянства — к жизни



Ваше Высокопреподобие! Благодаря вам вот уже два года я веду трезвый образ жизни. И хотя иногда в период раздражения или от усталости возникает желание выпить, я всегда вспоминаю ужасы похмелья и останавливаюсь. А недавно принял рюмку на поминках по очередной жертве «зеленого змия», думал — сорвусь! Но выпил на сытый желудок и жирным закурил сразу. Помучался сутки сильной изжогой, но не сорвался! Больше судьбу испытывать не буду. Еще раз спасибо Вам, отче!

Никита М.

Пьют везде. Даже в Африке. Борьба с пьянством — тяжелое дело. Но лучше бороться, чем жалеть потом, что не боролся.

Пишите мне по адресу: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви (староверы-трезвенники)

«Привлечь на свою сторону успех и удачу совсем не сложно, — утверждает газета «Тайная власть». — Вам не потребуется ничего, кроме овощей и фруктов». Еще сотни лет назад целители убеждали, что употребляя определенные овощи и фрукты в разные дни недели, можно обрести магическую силу. Вот какие советы предлагались.

По ПОНЕДЕЛЬНИКАМ нужно сохранять эмоциональное равновесие, чтоб избежать непредвиденных конфликтов, противостоять неприятным обстоятельствам. В этом поможет употребление фруктов и овощей белого цвета. Вот главные рецепты:

* 100 г отварного картофеля с 2 ст. л. сметаны позволят избежать внезапной смены настроения, тоски и необоснованного сомнения;

* 50 г тертого белого редиса с оливковым маслом усилят предчувствие выгодного делового предложения, избавят от принятия поспешных решений;

* мякоть яблока или груши со 100 г творога активизирует умственную работоспособность и снизит утомляемость. А банан с 50 г йогурта позволит избежать конфликтных ситуаций, откроет новые горизонты общения и привлечет везение.

Употребление **по ВТОРНИКАМ** фруктов и овощей **красной гаммы** позволит успешно спланировать и начать давно задуманные дела.

* 2—3 помидора, съеденные в любом виде, способствуют возникновению перспективных контактов, упрочат взаимопонимание с деловыми партнерами и возлюбленными, а семена помидора, положенные в этот день на солнце или в теплое место, помогут вернуть былые возможности.

* Красный перец (сладкий) поможет выйти победителем из нежелательных ситуаций, оградит от невезения.

* 100 г винограда (или стакан виноградного сока), красное яблоко позволят сохранить мудрость и примириться со сложившимися обстоятельствами.

* Гранат упрочит приятные деловые контакты, а мякоть яблока со 100 г йогурта избавит от любовного наваждения.

По СРЕДАМ недопустимо вторжение в вашу ауру негатива извне, иначе вы наживете неприятности в ближайшем будущем. Избежать этого поможет употребление фруктов и овощей **оранжевого цвета**.

* 160 г тертой моркови, смешанные с 2 ст. л. сметаны, снимут стресс, а 150 г тертой свеклы со ст. л. грецких орехов усилят творческий потенциал, открывая те способности, которые раньше невозможно было реализовать.

* Апельсин или 2 мандарина оградят вас от упрямства всех тех, с кем вы будете общаться в среду, и позволят отстаивать вашу точку зрения.

Меню, нацеленное на удачу



* Хурма сохранит эмоциональное равновесие, энергетически подпитает вас, укрепит ваш духовный потенциал и веру в себя.

Употребление **по ЧЕТВЕРГАМ** фруктов и овощей **зеленого цвета** обострит вашу интуицию, что поможет превратить невезение в благополучие.

* Огурец смешайте с 2 ст. л. зелени укропа или кинзы и заправьте 2 ст. л. сметаны — это поможет укрепить тонус организма и установить с деловыми партнерами гармоничные отношения, которые обернутся выгодой и прибылью.

* 100 г отварной цветной капусты, заправленные 2 ст. л. сметаны, укрепят мудрость и прозорливость.

* Из зеленого яблока вырежьте середину, а образовавшееся пространство заполните медом. Запеките яблоко — съеденное в этот день, оно поможет вашему душевному очищению и духовному совершенствованию.

* Сок двух зеленых яблок добавьте в ванну, принять которую нужно с 19.00 до 21.00. Это поможет надолго вытеснить негатив из вашего сознания.

Если **по ПЯТНИЦАМ** вы будете есть фрукты и овощи **янтарного и фиолетового цвета**, это позволит гармонизировать вашу обыденную жизнь и значительно укрепит любовные отношения.

* Баклажан разрежьте вдоль, выньте часть мякоти и положите туда тертый сыр, половинки баклажана соедините и тушите до готовности. Съеденный в пятницу, он поможет вам раскрыть творческие способности и возможности.

* 50 г нарезанной краснокочанной капусты с добавлением 2—3 листьев базилика и заправленной 3 ст. л. смета-

ны, позволят вам увидеть новые пути к будущим успехам, наладить отношения с недругами и скандальными личностями.

* 6 измельченных ягод кураги в смеси с 50 г творога следует съесть утром в пятницу той паре, у которой в отношениях наступил период охлаждения. Это блюдо поможет разжечь пламя любви с новой силой. Того же эффекта позволят добиться 3 абрикоса, съеденные с 50 г мороженого.

Употребление в **СУББОТУ** фруктов и овощей **черного**

цвета поможет защититься от сглаза.

* Натрите на терке черную редьку с кожурой и сложите ее горкой на небольшую тарелку. На другую тарелку насыпьте — так, чтобы дно было закрыто, — соль. Затем на тарелку с солью поставьте тарелку с редькой и поместите их в центре комнаты на 10 минут, произнеся при этом: «Зло-скверна уйдет прочь-вон. Отныне и до веку». То же повторите в других помещениях квартиры, а по окончании ритуала проветрите квартиру. Этот старинный способ поможет очистить дом и ауру домочадцев от всяческой нечисти.

* 15 ягод чернослива смешайте с 50 г сметаны и съешьте в течение дня. Это блюдо обладает свойством ограждать от сглаза и колдовства.

* 50 г изюма, смешанные с сахарной пудрой и 100 г творога, съеденные в субботу, способствуют духовному очищению и избавлению от скверны.

ВОСКРЕСЕНЬЕ — день фруктов и овощей **желтого цвета**. Они помогут сохранить баланс вашей положительной и отрицательной энергии, обострить предчувствие, когда деньги или удача идут к вам в руки.

* Желтый перец (сладкий), съеденный вечером этого дня, способствует обострению интуиции. А если вы добавите к перцу 100 г тушеной или жареной тыквы плюс 2—3 ст. л. тертого сыра, то сможете использовать интуицию для увеличения своих доходов.

* Пареная репа и 0,5 ч. л. меда тоже будут способствовать росту денежного достатка.

* Положите на блюдце дольку ананаса, а на нее — ч. л. меда (без верха) и с 12.00 до 14.00 оставьте у себя в комнате на видном месте. Этот набор поможет уравновесить соотношение энергий инь и янь в вашем организме, устранить энергетические пробои в ауре. В 14.00 ананас можно съесть.

* 100 г дыни и ст. л. сметаны избавят вас от плохого настроения. Этого вы также можете добиться, используя и другой рецепт: грейпфрут, съеденный с 50—100 г мороженого.

* Разрежьте пополам лимон и оставьте его в комнате на весь день — он вберет в себя всю негативную энергию, накопившуюся в помещении.

Маргарита Ларионова

Не торонись стареть!

Для сохранения красоты и молодости на долгие годы нужно:

- *принимать витамины С и Е, которые обладают свойством замедлять процессы старения. Их можно купить в аптеке. А также пусть на вашем столе всегда будут фрукты, овощи, зелень, орехи;

- *чистить зубы дважды в день (статистика свидетельствует, что это делают далеко не все, а зря). Болезни десен, например гингивит, приводят к старению иммунной и кровеносной систем;

- *для выработки в организме витамина Д каждый день гулять на улице, даже в плохую погоду, 10—20 минут;

- *ежедневно выпивать не меньше 3—4 стаканов молока, йогурта или кефира. Благодаря высокому содержанию кальция они прекрасно укрепляют кости;

- *регулярно заниматься сексом. Медики доказали: чем больше оргазмов испытывает человек, тем моложе становится;

- *не злоупотреблять лекарствами;

- *завести домашних животных;

- *не начинать день на голодный желудок. Те, кто привык завтракать, выглядят моложе своих сверстников;

- *чаще смеяться. Смех снимает стресс и укрепляет иммунную систему.

Не правда ли просто?

Крахмалить и гладить белье вредно

Распространенное заблуждение: чтобы постельное белье было более «гигиеничным», его надо хорошенько покрахмалить и погладить.

Но это совершенно устаревший взгляд на гигиену. Конечно, крахмальное и отутюженное белье выглядит весьма привлекательно, меньше пачкается и мнется. Однако пользы от такой красоты мало: крахмал не дает ткани впитывать пот, то есть тело под такой простыней задыхается.

Ученые подсчитали: за ночь с кожи человека испаряется до 900 мл жидкости. Часть этой влаги должно впитывать белье. Но даже если по простыне просто прошелся утюг, ткань со своей функцией справляется хуже.

Так что европейские хозяйки под нажимом врачей отказались от крахмаления и глажения белья. Эту нездоровую процедуру сейчас выполняют разве что в отелях — чтобы не пугать не столь продвинутых туристов.

Специалисты заметили, что у постоянных посетителей стоматологов часто болит голова. Причем не просто так, а как бы по плану. Если воспалился коренной зуб, то мучает боль в темени и затылке. Пораженные резцы верхней челюсти «отдают» в лоб.

Больные клыки — в виски. С нижней челюстью хуже: боль от нее может разлиться по всему черепу. Самое верное средство в этом случае — визит к врачу.

Но бывает наоборот: чтобы унять изматывающую зубную боль, нужно избавиться от проблем, которые глубже и серьезнее.

Обычно все зубы нумеруются специалистами снизу и сверху симметрично, начиная с передних и по возрастающей влево и вправо. При такой нумерации, например, первый и второй резцы будут иметь соответственно номера 3-й и 4-й, а коренные зубы — с 5-го по 8-й.

Боль в первых и вторых резцах — свидетельство хронического пиелонефрита, цистита или отита. Если беспокоит первый резец, можно еще заподозрить тонзиллит, остеохондроз, проблемы с тазобедренным суставом. Клыки ноют при холецистите или гепатите.

Боль в 4-м и 5-м коренных зубах указывает на хроническую пневмонию, дисбактериоз, аллергическую реакцию (в том числе и на бронхиальную астму).

Если дают о себе знать все **четвер-**

тые зубы, вполне вероятно слабость суставов. Не исключено также наличие проблемы в толстой кишке.

Шестые и седьмые зубы (моляры, «заведуют» хроническим гастритом, язвой желудка, воспалением поджелудочной железы и анемией).

Зубная боль

Шестой верхний зуб отвечает за болез-

ни гортани и глотки, мастопатию, нарушения в щитовидной железе, воспаление придатков, проблемы с артериями, атеросклерозом.

А вот **седьмые нижние зубы** связаны с венами (варикоз, геморрой) и легкими (хроническая пневмония, бронхит, астма).

Если не дают покоя **зубы мудрости**, не откладывайте визит к кардиологу.

Зубной налет, камень опытный врач свяжет с эндокринными нарушениями, язвой желудка.

Хронические заболевания оставляют свои «зарубки» на зубах. Даже если сам зуб очень крепкий, может отреагировать десна. Если зуб отсутствует, фантомная боль все равно чувствуется — значит, можно определить заболевший орган.

Однако существует и обратная связь. Не всякая зубная боль исходит изнутри. Возможно, это просто кариес. Тогда инфекция от больного зуба распространяется по всему телу. Могут пострадать самые разные отделы организма: от кожи и сосудов до нервной системы.

Употребление мата ведет к импотенции

Неожиданное открытие сделал житель Екатеринбурга, научный руководитель Центра экологического выживания и безопасности Геннадий Чеурин. Он узнал истинное происхождение нецензурной брани и опытным путем доказал ее тлетворное влияние на человеческий организм, передает «Новый Регион». Как заявил Чеурин, мат — это слова, которые в древности применялись русскими мужчинами во время проведения обрядов и ритуалов для «вызова родовой силы». «Употреблять эти слова можно было лишь 16 дней в году, а потом они были под строжайшим запретом, — объяснил журналистам Геннадий Чеурин. — И когда в наше время мужчины без надобности произносят эти сакральные слова, то это неминуемо ведет к реальной импотенции. А если матерится женщина — она медленно превращается в мужчину».

Это подтверждают недавние исследования группы российских ученых. Они испробовали влияние нецензурной брани на воде, которая, по заверению Геннадия Чеурина, обладает «памятью». Ученые мужи обругали жидкость отборным матом, после чего полили ею семена пшеницы. «В результате, из тех зерен, которые были политы водой с агрессивным матом, взошли только 48 %, из тех, что бытовым — 53 %, а семена, политые святой водой, проросли на 93 %. Страшно представить, что происходит с человеческим организмом», — заметил исследователь.

Геннадий Чеурин также назвал фамилию человека, который, по его мнению, виновен в том, что сакральные слова стали повсеместно известны. «Писатель Афанасьев поведал эти слова в своих «Заветных сказках», а делать это категорически было нельзя, — говорит Чеурин. — Точно так же и произведение «Лука М...»! Пушкин писал его для свадебных ритуалов, а не для всеобщего прочтения!»

Секрет на темени

Теперь определить, кто является левшой, а кто правой (даже у переученных левшей) легко можно по... волосам.

У левшей и правой разные полушария мозга отвечают за разную мозговую деятельность. А для того чтобы практически безошибочно определить, кто есть кто, для дальнейшего облегчения лечения больных врачам теперь достаточно только посмотреть на темя человека. **У правой волосы растут по часовой стрелке, а у леворуких — наоборот, против часовой стрелки.**

Врачи считают, что это открытие очень важно для лечения многих недугов, связанных с деятельностью мозга. Среди них они называют такие тяжелые болезни, как аутизм, шизофрения и другие.

Есть или не есть?

Говорили нам и бабушки с дедушками, и мамы с папами, что еда без хлеба — впустую, что без него из-за стола голодным встанешь. Мы выросли и стали учить тому же своих детей. Хотя (частенько!) сами кушали совсем без хлеба или до минимума сокращали его употребление. Почему? Наступил такой период: надо заботиться о фигуре.

Да, мы, взрослые, осознаем: хлеб — один из наиболее употребляемых продуктов, без него бутерброда не сделать, суп не съесть... Он не приедается и не надоедает. Но, начитавшись всякой литературы, узнали, что вкусно — не всегда полезно. Что же делать? Отказаться совсем или чуть-чуть? Я интуитивно сделала свой выбор, а потом заглянула в периодику и поняла, что была права!

Свежий — вредный!

Как бывает трудно пройти мимо пышного, белого, только что испеченного хлеба. Но любовь именно к свежему хлебу не совсем правильна, потому что он (и ржаной в особенности), как убеждает нас «Домашний доктор», обладает сильным сокогонным действием, поэтому более диетическим считается вчерашний хлеб или специально подсушенный. Еще в 1624 году царь Михаил Федорович издал указ-память приставам, назначенным в Москве для смотра за печением и продажей хлеба. Указ содержал одну из первых в России рекомендаций по использованию хлеба: продавать, а тем более есть свежеспеченный хлеб не рекомендуется.

Так что свежий хлеб стоит подержать день-два и уж тогда резать к обеду. Он

будет не только кормить, но и поддержит состояние желудочно-кишечного тракта в хорошем тонусе.

Черный или белый?

«А что предпочтительнее: ржаной или пшеничный?» — размышляет тот же «Домашний доктор». По химическому составу они не сильно отличаются, но белки ржаного хлеба богаче незаменимой аминокислотой — лизином — и поэтому считаются более полноценными. Несколько больше в ржаном хлебе пищевых волокон, марганца, цинка, меди. Хлеб из ржаной муки грубого помола чаще используется в диетическом питании при ожирении, при спастических колитах со склонностью к запорам, а также при сахарном диабете. Полезен он и при малокровии.

Вот так хлеб оказывается не только пищей, но и лекарством. Из литературы я узнала, при каких проблемах какой хлеб лучше употреблять.

При дефиците аминокислот необходим регулярный прием ржаного хлеба с соевой массой или хлеб молочно-отрубной.

Высокий уровень холестерина — сорта с соей и гречневый проделом.

Недостаток селена, который приводит к развитию **сердечно-сосудистых заболеваний**, — пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сортов, отрубной и докторский.

Страдающим диабетом и анемией полезны сорта хлеба с гречкой.

При холецистите и заболеваниях, сопровождающихся нарушением функции печени и желчных путей, — пшеничный из муки 2-го сорта, ржаной

из обойной муки, докторский (из пшеницы или подсушенный).

Хлебцы с отрубями, йодом, лизинзой — при болезнях сердца и кровеносных сосудов, толстого кишечника и периодически каждому пожилому человеку.

При неоформленном стуле стоит отказаться от мягкого белого хлеба, черного и сдобы.

Если боитесь набрать лишний вес, выбирайте хлеб из муки грубого помо-

Хлеб, брат,

ла или цельнозерновой. Количество — до 100—300 г в день.

При энтерите включайте в рацион пшеничный хлеб из муки высших сортов, свежий хлеб — не рекомендуется.

При синдроме раздраженного кишечника, сопровождающемся запорами, требуется хлеб с повышенным содержанием пищевых волокон — ржано-пшеничный с отрубями, докторский, молочно-отрубной, ржано-пшеничный свекольный, пшеничный зерновой и ржано-пшеничный зерновой. Если же СРК сопровождается поносами, рекомендуется пшеничный, обогащенный молочным и соевым белком или хлеб с небольшим количеством отрубей.

Я выбрала — с отрубями!

После 25 лет я частенько сидела на диетах. Сами подумайте: сядешь чай пить — 2 куса батона, сверху масло,



Жила у меня в соседках бабушка Наталья. И не припомню я ни одного случая, чтоб она чем-то недовольна была. Всегда ласковая, заботливая. Блинами, пирогами нас часто угощала.

На-ка, дружок, ржаного кусочек

Но однажды увидела, как я остатки хлеба в мусорное ведро выбросила. Вся в лице изменилась. Посуровела. Молча ушла. А вечером меня к себе звала и отчитала. Не ругала, нет. Тихо, с обидой так сказала: «Обещай мне, Ниношка, что никогда боле хлебушек остатний не выбросишь. Лучше на сухарики его пусти. Сами не съедите — птицам раскроши: все польза. Выбрасывать хлеб — святотатство. Кто так поступил, познает голодные времена».

И так мне стыдно стало. Хотела убежать, но баба Наталья остановила. Пригласила на кухню чайку попить, чтоб обиды, мол, не держала на нее за вы-

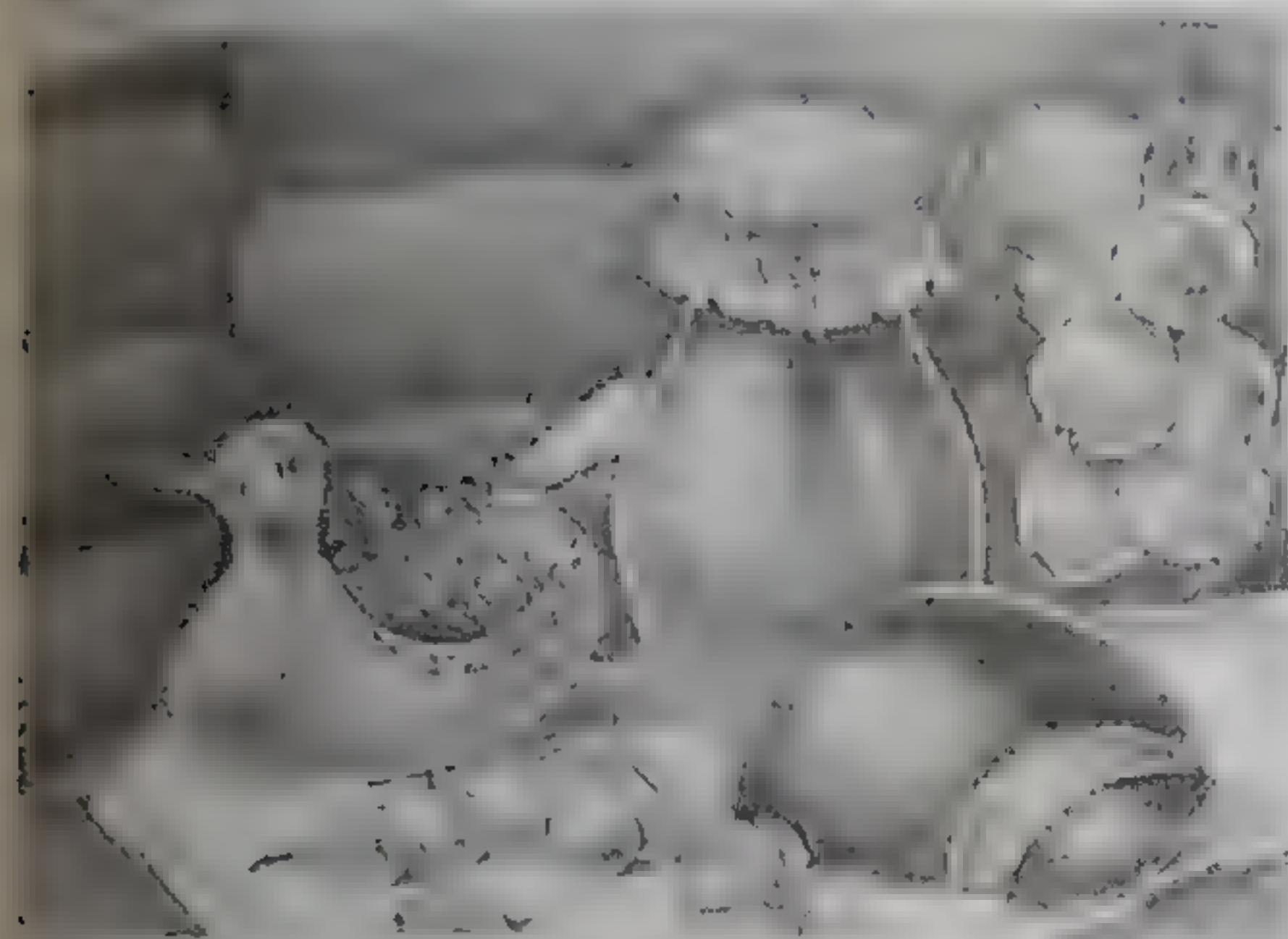
Помогай мне,

говор. И тут я увидела на столе в стакане хлеб замоченный.

Бабушка перехватила мой взгляд: «Желудок вот что-то запобаливал. Хлебушком полечусь — отпустит». — «Как это?» — «А вот как: кусочек белого хлебца поджарю на чайной ложке сливочного масла. Когда остынет, положу на полчаса в стакан с водой. Настой — выпью свое лекарство за три приема. Денька через три-четыре все и пройдет. А коли понос привяжется, вместо белого хлеба ржаного возьму».

А вот лечение от воспаления

И воспаления различные на коже баба Наталья, оказывается, тоже хлебушком лечила — пшеничным. Как-то зашла к ней — проведать, а у нее руки в чем-то желтом. Что случилось? Оказывается,



Несколько рецептов домашней выпечки

Дрожжевой хлеб.

От трети до половины пачки дрожжей (в зависимости от свежести и качества) разведите половиной стакана теплой воды, добавьте 1—2 ст. л. муки и оставьте в теплом месте.

Мелко нарежьте или пропустите через мясорубку луковицу среднего размера. Перелейте дрожжевую смесь в большую миску, добавьте полстакана

воды или молока, треть стакана растительного масла

кана муки и медленно добавляйте к ней теплую воду (36—38°), непрерывно помешивая деревянной палочкой. Держите ее вертикально и вращайте, как бы наматывая на нее полученное тесто. Как только оно достигнет консистенции дрожжевого, палочку выньте, миску накройте полотенцем и дайте постоять в теплом месте минут 20—30.

Хлеб из этого теста можно испечь даже без духовки, в любых дачно-походных условиях. Для этого потребуются большая чугунная сковорода с толстым дном. Тесто выложите из миски на посыпанную мукой доску или стол, раскатайте в блин размером 50х25 см, смажьте подсолнечным маслом, посыпьте солью и скатайте в трубку. Затем разрежьте ее пополам (поперек), каждую половину скрутите жгутом и раскатайте скалкой в лепешку толщиной 1 см. Лепешки положите на разогретую, смазанную маслом сковороду, накройте крышкой и с каждой стороны выпекайте на сильном огне 3 минуты.

Ржаная коврижка.

В 150 г размягченного маргарина, взбитого с 4 ст. л. сахарного песка, введите яйцо и все тщательно перемешайте. Добавьте 250 г кефира, ч. л. погашенной соды, 4 стакана ржаной муки и вымесите тесто. Выложите его тонким слоем на смазанную растительным маслом прямоугольную форму. Выпекайте в духовке при 180—200° полчаса. Готовую горячую коврижку разрежьте ножом на ромбики или квадраты и подавайте со свежесваренным чаем или молоком.

Наталья Голубина

пользой богат

сыр... Сколько калорий и углеводов! И в животе тяжесть. Стало легче, когда в продаже появился хлеб с отрубями. Надоедал — покупала любой серый. Но не отказывалась совсем — скучно без хлебushка-батюшки.

Хлебе с отрубями — незаменимое целебное средство! Не имеет побочных воздействий и прекрасно сочетается с растительными продуктами, соленьями, фруктово-овощными консервами, плодами, медом. Хотя с белковой пищей не идет. Молочные продукты, яйца, мясо, рыбу, бульоны, бобовые, грибы лучше есть без него. Дело в том, что он не будет полностью переварен, усвоен, помешает расщеплению белков. И в итоге заляжет в толстом отделе кишечника, растянет его и превратится в один из факторов интоксикации крови.

* * *

Так что совсем отказываться от хлеба не стоит. Вредно для здоровья! Все в меру. Каждому — на усмотрение, а главное — на пользу!

без запаха. Все быстро перемешайте, добавьте измельченный лук, посолите по вкусу. Постепенно подсыпайте муку, продолжая вымешивать, до получения нежного, некрутого, но хорошо отстающего от рук теста. Важно не переложить муки, так что больше месите и меньше подсыпайте. Как только тесто стало отставать — прекратите добавлять муку.

Из готового теста наделайте колобков размером с небольшой апельсин, затем сплюсните каждый в лепешку толщиной не больше сантиметра, сделайте сверху насечку ножом и выложите на противень. Дайте настояться несколько минут, затем выпекайте в хорошо нагретой духовке. Через 10 минут проверьте готовность спичкой. Если тесто налипает, дайте постоять еще, но общая продолжительность выпекания не должна превышать 15 минут. Готовые булочки выложите на доску, накройте полотенцем и дайте постоять не менее получаса перед подачей на стол.

Хлеб без дрожжей.

Насыпьте в большую миску 2—3 ста-

каравай!

трещины замучили. Кожа на пальцах воспалилась и покраснела. Вот хлебушком опять и лечится. Измельчит его, смешает с водой и добавит меда, чтоб погуще было. А потом накладывает массу на больное место на 15—20 минут несколько раз в день. И трещинки затягиваются. Кожа мягкой делается.

И от чирьев да рожи, сказала, этот рецепт гож. Я им и воспользовалась однажды. Вскочил у меня фурункул под мышкой. Хотела, было, к хирургу идти, да вспомнила, что баба Наталья советовала. Поприкладывала лепешек — и прошел нарыв. Только точка небольшая на коже о нем напоминает.

Не ждите: булку сварите

А как-то у мужа моего горло заболело. Пошла я в магазин за молоком (горячего, думаю, с медом попьет) и к

соседке заглянула: не купить ли чего? Та узнала про мужнин недуг и посоветовала опустить в кипящее молоко ломтик белого хлеба или булочку. Как пропитается, достать и остудить (не в холодильнике!). И пусть муж съест. Три раза за день так проделать. Ангина быстро пройдет. И на мед тратиться не надо. Послушались мы совета. И действительно: в тот раз у супруга горло быстро поправилось.

А я таким способом глаза свои вылечила. Пока мужа от ангины спасала, сама простыла. Глаза воспалились, покраснели. Сварила я, как обычно, супругу поутру булку, чуток остудила и приложила по кусочку на глаза. Так приятно! Глазам тепло. Боль быстро успокоилась. Поделала я такие процедуры дня три — и все в норму пришло.

* * *

Бабы Натальи уж нет в живых. Но слова ее про хлеб я помню. И никогда с той поры ни крошки не выбросила. А вот лечилась хлебушком не раз. И не единожды ему спасибо говорила.

Н.Н. Матвеева, Вологодская обл.

Народные поверья

С хлебом связано и множество удивительных примет и поверий.

*Нельзя без приглашения брать последний кусок хлеба с тарелки, особенно девушкам на выданье. А вот если вам предложили, ни в коем случае не отказывайтесь: остатки — сладки. И этот кусочек обязательно принесет вам удачу в любви или деньгах надо лишь загадать, чего именно вы хотите.

*Если, не дай Бог, в вашем доме кто-то болен, угостите его первого свежесвеженным хлебом и проследите, чтобы больной отломил кусок от караваля своими руками. Тогда хлеб передаст свою целебную силу больному человеку, и тот непременно выздоровеет.

*А вот класть каравай на стол «вверх ногами» (округлой стороной к низу) ни в коем случае нельзя. Сделанное случайно — это к ссоре, а намеренно — к болезни кормильца семьи.

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Если у вас нет сил сидеть на изнуряющих диетах, времени заниматься спортом, возможности принимать специальные препараты, эта маска для вас.

Представляем маску для похудения «Стройная фигура» на основе масла перца чили для области живота и бедер. Экстракт, полученный в результате обработки масла перца чили и известный уже более 2000 лет, позволяет быстро и эффективно сжигать жир в области живота, а также избавиться от проявлений целлюлита и предотвратить появление жировых складок на животе. Экстракт масла перца чили обладает способностью проникать в структуру подкожного жира и быстро сжигать его, а также стимулировать кровообращение, что помогает сделать фигуру стройной, а кожу упругой.

Рекомендуется применять маску для похудения ежедневно не более 15–20 минут — и вы увидите первый эффект уже через две недели. Продолжайте ежедневное применение маски до получения желаемого результата. Ее можно использовать несколько раз. Желательно после снятия маски тщательно помыть кожу водой. Маски могут храниться 2 года с даты изготовления, указанной на упаковке. Вскрытую упаковку рекомендуется оставлять в холодильнике.



Маска прошла клинические, лабораторные испытания и сертифицирована АНО НИИСНДВ и ГОССТАНДАРТ РФ.

В наше время практически любая девушка или женщина считает свою фигуру

У вас

«Стройная фигура»!

**Мечты сбываются.
Это не сказка и не сон!**

неидеальной и мечтает довести ее до совершенства без мучительных и изнуряющих диет и физических упражнений. Воспользуйтесь маской и любуйтесь своим зеркальным отражением. Вот увидите, многое изменится и в любой компании вы будете чувствовать себя уверенно, удобно и счастливо.

Отзывы покупателей.

Людмила С. (32 г.), г. Москва: «Выражаю вам глубокие и самые теплые слова благодарности. После курса применения маски талия у меня уменьшилась, кожа на бедрах стала упругой. У меня вновь появилась фигура, и я впервые за последнее время испытала радость семейного счастья. Мужчины раньше практически не обращали на меня никакого внимания, а сейчас просто засыпали комплиментами, а вы знаете, как это важно для нас, женщин. А все дело в

вашей маске «Стройная фигура». Она просто чудо, она мне и соседке помогла сохранить, и мужа вернуть».

Валентина В. (47 лет), Красноярский кр.: «Уже ни во что не верила. Считала, что никогда не сброшу лишний вес. Подруга подарила на день рождения маску для похудения. Результат не заставил себя ждать. Стала выглядеть привлекательно. Мой старый знакомый сделал предложение. Хочу сбросить еще несколько килограмм. Вышлите еще 20 масок. Спасибо вам».

Заказать 10 пакетов (по 2 маски в каждом) для похудения «Стройная фигура» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, полный адрес, Ф.И.О., необходимое вам кол-во масок) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 8 (СД), отдел «Товары почты».**

Оплата при получении. Стоимость 10 пакетов — 679 руб. + 6 % (почтовые расходы). При этом вы бесплатно получаете фирменную сувенирную шкатулку и наш каталог.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности читайте в нашем каталоге. Тел. факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. адрес: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Прежде чем пользоваться маской для похудения «Стройная фигура», проконсультируйтесь с врачом.

Новое усовершенствованное УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000» Еще более надежное и качественное

Несколько ответов на вопрос: «Почему я выбираю Ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?»

➤ Качество стирки с помощью «Ультратон» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

➤ Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономных покупателей. Еще бы! Оно потребляет энергии меньше, чем самая обычная лампочка и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

➤ Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит вам беспокойства в любое время суток.

➤ Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.

➤ Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок ваши вещи? С «Ультратон» нет проблем. Он не много занимает места в вашем багаже и весит не более 300 г.

➤ С помощью УСУ «Ультратон» вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при

стирке детских вещей и хозяйкам.

➤ Стирка превращается в удовольствие! Купите и вы сами увидите. А самое главное — гарантийный срок на УСУ «Ультратон» — 2 года с даты приобретения.



Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (СД), отдел «Товары почты».**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: только сейчас за 1300 руб. + 5 % (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ! Подробности в бесплатном каталоге. Телефон для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77

Сайт: www.med.ortes.ru.

Эл. адрес: med@ortes.ru.

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

**Цена
рухнула
1300 руб.**

«Я дважды переболела гепатитом (желтухой), поэтому меня постоянно беспокоили боли в печени. Приходилось ежегодно чистить ее оливковым маслом и лимонным соком. Те, кто делал такую процедуру, знают, что она трудоемка. И каждый раз из печени выходили зеленые билирубиновые пробки. Тогда я начала пить морозник кавказский. Когда пришел срок очередной чистки печени, решила проверить действие морозника. После приема оливкового масла и лимонного сока печень оказалась чистой! И процедуру на этот раз я перенесла безболезненно. Значит, морозник обладает таки очистительным эффектом! Кроме того, у меня сразу прошли изжога, горечь во рту, со временем — небольшая боль в плече (остеохондроз), незаметно отвалились висячие папилломки на шее. Но главное, перестал болеть правый бок. Кстати, заодно я и похудела, хотя этой цели не преследовала.

Вот уже семь лет принимаю морозник и в который раз убеждаюсь в его лечебном действии. Заготавливаю это лекарственное растение сама. Желаям могу выслать корни морозника на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению.

Наталья Михайловна Давыдова
353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Стапичная, д. 5;
т. 8 (86162) 5-06-73 (звонить после 18 часов)

*Вышлю наложенным платежом свежий лотый корень морозника, полугодовая порция — 150 руб.; спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.). 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71.

Александр Викторович Ушенин

*Вышлю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный,
671430, Бурятия, Еравнинский р-н,
с. Сосново-Озерское, ул. Советская,
д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Вышлю наложенным платежом эффективный состав от эпидермофитии (грибковое поражение стоп и кистей рук) вместе с инструкцией по курсу лечения. Излечение за две недели. Стоимость состава на курс — 100 руб. + почтовые расходы.

Также вышлю противоопухолевые средства (травы и масло чистотела, настойка болиголова, сок красного мухомора, березовый гриб чага); траву ромашки, зверобоя, мать-и-мачехи, пижмы, горца птичьего и перечного, лист брусники и черники, ромашковое масло (тромбофлебит, дерматозы).

От вас — заказ и конверт с о/а.

Жанна Иосифовна Блинова,
172372, Тверская обл., Ржевский р-н, п/о Мигуново, д. Лыкшино

*Наложным платежом вышлю сибельник (100 г — 17 руб.). Постоянно в наличии корни, стебли, листья — все раздельно! Для наглядности — корни, стебли в отрезках по 2 см; листья крупной резки. Желателен минимальный заказ — 900 г. Заявку отправляйте по адресу: 653000, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89.

Алексей Николаевич Неволлин

СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Освежители воздуха вредят детям и их матерям

«Британские ученые советуют семьям, в которых есть грудные младенцы, прекратить или до минимума сократить использование в доме дезодорантов и освежителей воздуха», — пишет BBC News. Установлено, что содержащиеся в них летучие органические соединения могут вызвать кишечные расстройства у ребенка и депрессию у матери.

Опросив 10 тысяч матерей, исследователи обнаружили, что в семьях, где освежителями воздуха — и твердыми, и аэрозолями, и спреями — пользовались ежедневно, кишечные расстройства у детей наблюдались на 32 % чаще. Матери этих детей на 10 % чаще испытывали головную боль и на 26 % больше были склонны к депрессии.

Доктор Флауэр из Ассоциации парфюмерии и косметики смотрит на этот вопрос иначе. «Такие продукты, как лаки для волос и дезодоранты, обязательно проходят контроль на безопасность, прежде чем попасть на прилавки магазинов. Кроме того, их не рекомендуется распылять в замкнутых пространствах», — говорит она.

А между тем, лимонный сок освежает воздух ничуть не хуже дезодоранта.

Секреты японок

Американские ученые обратили внимание на то, что японские женщины легко переносят климакс. Такие симптомы менопаузы, как повышенная утомляемость, «приливы», у них проявляются в три раза реже, чем у жительниц США и Европы. Причины в том, что японки традиционно едят много продуктов из сои, которая содержит изофлавоны. Именно они действуют почти как натуральные эстрогены и во многом снимают ощущение дискомфорта во время менопаузы. Исследование, проведенное не так давно в Австралии,

показало, что ежедневное употребление 45 г соевой муки в течение трех месяцев снимает приступообразное ощущение жара в этот период (приливы) у 40 % женщин побочных эффектов, которые бывают у большинства женщин при проведении гормональной терапии, не наблюдается.

Короткая память — длинная жизнь?

Плохая память — залог долгой жизни, спешат поддержать забывчивых биологи из Фрибурга (Швейцария). Пока весь мир ищет способ улучшить память, они поставили на муках любопытный опыт — сначала заставляли их «запоминать» информацию, а потом создавали стрессовую ситуацию. И что обнаружили? Те насекомые, что не особо напрягали свою память, продержались 21 час, остальные, проявившие чудеса запоминания, погибли уже через 17. Все это заставило ученых задуматься, не заплатил ли человек за развитие интеллекта чем-то еще (например, здоровьем)? Выяснить это ученым только предстоит.

Храпуны не виноваты

Бедные, бедные храпуны! Чем их только не попрекают — и лишним весом, и неумением правильно дышать, и любовью к спиртному... По статистике храпит каждый четвертый человек, и чем старше, тем сильнее. А вот к какому выводу пришли ученые из Словении: **оказывается, у храпунов просто узкое горло, от того и проблема.** Они обследовали людей, в разной степени страдающих храпом, и обнаружили, что чем меньше диаметр горла, тем громче рулады выводит человек. У чемпионов по храпу оно в 8,6 раза уже, чем ротовая полость, у «середнячков» в 4,7 раза. Так что, прежде чем стыдить храпуна, лучше пожалейте его: в конце концов, это не такая уж безобидная проблема.

Это комнатное растение знают практически все. И буквально в каждой квартире оно есть. Во-первых, потому что очень неприхотливо — можно недели две не поливать, а его оживит даже самая скудная струйка воды. Чем не находка для нерадивых цветоводов? Во-вторых, уж очень красива мощная зелено-фиолетовая зелень — и стену декорирует, и выгодно оттенит картину, да и около настенного бра создаст бирюзовый полумрак. А в-третьих, растет, как исполинский богатырь, — не по дням, а по часам.

Влияние

На атмосферу дома

Любящие свет и солнце традесканции очищают атмосферу в наших домах и от энергии мыслей, слов и чувств людей, которые не терпят солнечной радости, которым становится плохо от чужих удач и достижений, оттого что кому-то хорошо.

Если в вашем доме живут или часто бывают завистники, заведите традесканцию.

На эмоциональное состояние

Солнечная традесканция приносит человеку радость, а Меркурий дарит свой легкий, веселый характер. Традесканция развивает в че-

ловеке чувство юмора, помогает смотреть на трудности с улыбкой и весело выполнять любую работу. Если многие жизненные обстоятельства гнетут вас, если вы забыли,

Традесканция

когда в последний раз смеялись, посадите дома традесканцию.

Подмечено, что в «дурной» зоне дома традесканция бледнеет, чахнет, ее целебные свойства слабеют. В этой зоне не должно быть ни вашего рабочего стола, ни кровати, ни кресел и стульев.

На здоровье

Традесканцию полезно иметь в домах, обитатели которых имеют проблемы с легкими, бронхами или руками. Традесканция оказывает согревающее действие на органы и части тела, которыми управляют Близнецы, и следовательно, бережет от воспалений легких, бронхитов и невралгий.

Целебные свойства

Ангина, простудные заболевания. Водным отваром традесканции полоскать горло при ангине, промывать нос и ставить тампоны в нос при насморке. 50 г листьев и стеблей залить 1,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2 минуты, настоять в течение 2 часов.

Сахарный диабет. 100 г листьев и стеблей растения залить литром холодной воды, прокипятить на слабом огне 2 минуты. Настоять в

течение 2 часов. Пить на отвара 3—4 раза в д.

Пародонтоз. До и после тщательно пережевывать по ку традесканции; массировать ны, втирая в них сок традесканции.

Гнойные инфицированные раны, фурункулы. Прикладывать свежесорванные листья традесканции Зебрина нижней фиолетовой стороной, закрепив повязкой из бинта или лейкопластырем. Листья менять через день.

Раны, порезы, царапины. Если вы случайно порезались или поцарапались, а под рукой нет ни йода, ни зеленки — не переживайте: вам поможет лист традесканции. Смойте кровь водой и

приложите к ране свежесорванный листок, закрепив его повязкой из бинта или лейкопластырем. Через очень короткое время кровь остановится.

Гематомы. Свежие листья растения приложить к гематоме, закрепив бинтом или пластырем. Такую повязку держать всю ночь. Опухоль спадет, гематома уменьшится в размерах.

Ирина Филиппова

В следующем номере читайте:

- * О лечении колита, тирео-токсикоза, простатита, бесплодия, гипертонии
- * Если вы простудились
- * Травы в качестве амулетов
- * Целители муравьи
- * Что поможет при мастопатии, гипертонии
- * Рецепт супа из проросшей пшеницы, винегрета «Зимний», десерта для суставов и позвонков
- * О пользе перепелиных яиц



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано ОАО «Кострома»
г. Кострома
Заказ № 9021 Тираж 69.390 экз
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 609 Тираж 2.135 экз
Общий тираж: 71.525 экз
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс: 27807. Ежемесячный
Цена в розницу свободная.

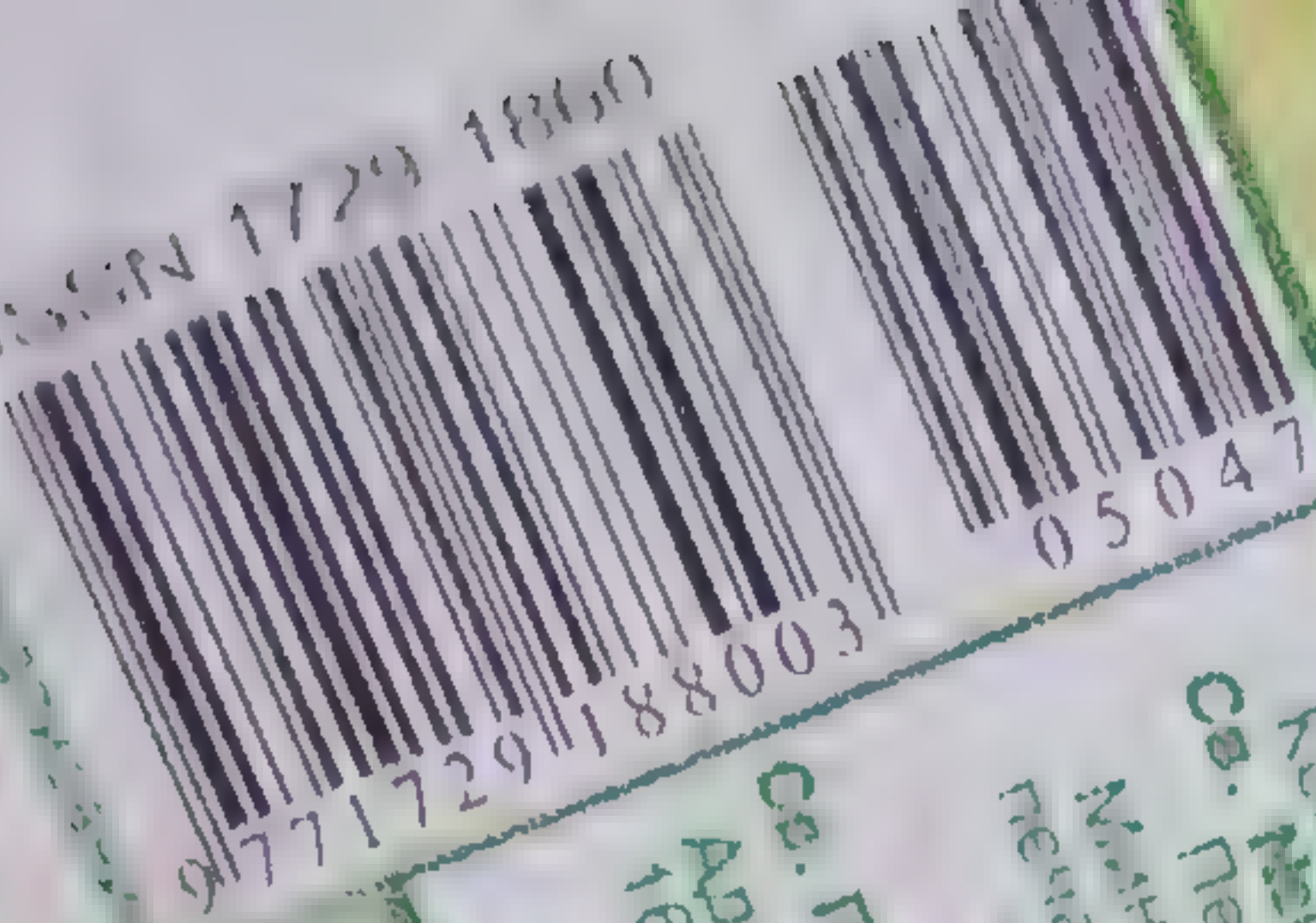
Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: albolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Иванова Т.Ю.
Редакционная:
Улановская Н.Д., Евсеевская Е.И.,
Осипова Е.В.,
Буторина Е.Е., Сетунь Г.С.,
Шарошкина И.Г., Александрова О.В.

Сайт: www.givitca.ru

Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

ISSN 1729 1860



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
№ 018419 от 13.01.99 г.
Св. перестраховки по делам
Министерства массовых
печати, телерадиовещания
и средств массовой
коммуникаций
№ 9102 от 31.05.2001 г.
С. п. № 77 —
Архангельская обл.
Северодвинская, 21.
Ул. Железнодорожная, 21.
Адрес редакции:
1630520, Северодвинск,
Архангельская обл.

ИНН/КПП 2902038743/290201001
ОСБ № 86377 г. Архангельск

Электронные адреса подписки через Интернет:
www.argsmi.ru и www.chtivo.ru
Северодвинске банк получателя: Арханг
ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома, 69.390 экз.
Заказ № 9021 Тираж 609 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Общий тираж: 609 экз.
Заказ № 609 Тираж 71.525 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живница».
Индекс: 27807. Еженедельник.
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitsa.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitsa.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-16-53,
e-mail: givitsa@ame.ru
e-mail: givitsa@givitsa.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-27
e-mail: platezi@givitsa.ru
Отдел дизайна: (8184) 6-56-27
e-mail: platezi@givitsa.ru

Сайт: www.givitsa.ru

Ангана, про
ния. Водным огнём при ангине
полоскать горло при ангине
вать нос и ставить тампоны в
при насморке. 50 г листьев и стеб
лей залить 1,5 л кипятка, кипятить
на слабом огне 2 минуты, настоять
в течение 2 часов.

Сахарный диабет. 100 г листь
ев и стеблей растения залить лит
ром холодной воды, прокипятить на
слабом огне 2 минуты. Настоять в

шей па
«Зимний», а
ставов и позво
О пользе перепе
яиц

Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-27
e-mail: platezi@givitsa.ru
Отдел дизайна: (8184) 6-56-27
e-mail: platezi@givitsa.ru
Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitsa.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitsa.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-16-53,
e-mail: givitsa@ame.ru
e-mail: givitsa@givitsa.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-27
e-mail: platezi@givitsa.ru
Отдел дизайна: (8184) 6-56-27
e-mail: platezi@givitsa.ru

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

www.givitca.ru

B HOMEPE:

излучился сам

🌿 Лечение лямблиоза, экземы, гриппа, тромбофлебита, язвы желудка, остеохондроза.....2-3

Чтоб всякое ремесло
здоровье несло

Больше дерева — больше жизни.

Спросил — ответ получил

❄ Как справиться с циститом, ларингитом, гипертонией, дисбактериозом.....

**Обрати внимание
на питание**

 Диета при простуде.....6—7

**Здоровьем «Жизница»
рада поделиться**

 **Грозное оружие против гепатита**

Рак можно победить

❄ С помощью хмеля болезнь одо-
леем.....8—9

**Будете правы,
используя травы**

❖ Владельцы расписной кареты 10

Женские секреты

❁ Мифы о красоте.....17

Свои суждения об оздоровлении

❄ Заложники безумия.....12—13

Есть средства для вас
— отправьте заказ



Исцели меня, «Живица»

❄️ **Просьбы о помощи..... 1**

Растения для лечения

 Алтей лекарственный.....1

8 (818) 52-82-52

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ

для ваших вопросов
и предложений

**ГОТОВЫ
ВАМ ПОМОЧЬ!**

С Рождеством
Христовым



Будьте здоровы и счастливы!

Дорогие наши друзья-читатели! Вы держите в руках первый номер «Живицы» наступившего 2006 года. Скорее переворачивайте первую страничку, и мы вновь все вместе будем общаться и помогать друг другу. «Вы с нами — а мы с вами» — это наш девиз и общий настрой на работу. Вместе мы обязательно добьемся большего! С приходом этого года мы ждем изменений только в лучшую сторону. Пусть сбудутся все надежды и мечты, а наши общие переживания вернутся нам добрыми делами. Очень хочется, чтобы в это непростое для многих время каждый из вас нашел поддержку и обрел душевное равновесие, перечитывая страницы нашей «Живицы».

РА ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Я не такой давний ваш поклонник, но вот уже семь лет постоянно покупаю «Живицу». Когда от моей жены отказалась официальная медицина, ваши советы помогли ей избавиться от злокачественной опухоли молочной железы. Я тоже пользуюсь некоторыми рецептами и уже три года не принимаю никаких таблеток. Долгих вам лет, счастья, здоровья! Пусть никогда не иссякнет чудотворный поток «Живицы»! Хочу в знак благодарности представить на ваш суд свои воспоминания о жене: она победила рак, но умерла от порока сердца, полученного еще в детстве.

Юрий Петрович Пересторонин, 618422, Пермская обл., г. Березники, ул. Юбилейная, д. 84, кв. 77

От редакции. Юрий Петрович прислал нам тетрадь, в которой стихами описал и историю знакомства с Ниной, и рождение детей, и борьбу с недугами — словом, всю жизнь. Мы не могли не опубликовать хотя бы малую часть этого посвящения любимой женщине. Настолько искренни и душевны эти строки, пронизанные настоящим чувством.

...Кто думал, что судьба уже готовит снова испытанье?

И, как раскат ночной грозы, Диагноз грянул: «Рак груди».

Не сразу Нина мне сказала, Что беспокоит ее грудь.

«А может быть, пройдет, — считала, — Само собою как-нибудь?»

Хотя я был и толстокожий, Но в первый раз не мог без дрожи Смотреть на грудь: была черна И вся совсем изъязвлена, Тверда как камень. Словно Нина Носила страшный груз такой, За что-то данный злой судьбой. Поверьте: жуткая картина! И этот «камень», только тронь, Пронзала боль, будто огонь.

И вот уж в онкоотделении Больницы первой городской Прошла курс химиолечения, Но пользы явно никакой... И боль ничуть не уменьшалась. Уже под грудью появлялась Зловещих пятен чернота.

Жене помогли ваши советы

И кровь текла совсем не та.
И все усилия врачей
Уже не помогли ей.
Все, что возможно, применили.
И вот тогда заговорили,
Что остается только путь
Единственный: отрезать грудь...
Но после долгих обсуждений
И слушанья различных мнений
Решили: сердце не снесет,
Больная на столе умрет.
Решенье слушала без слез.
Все безразлично и постыло,
Но мысль о сыне дорогом



Стремление к жизни воскресило:
«Ну нет, хочу еще пожить!»
Себя мне рано хоронить!»

Вновь возвращался из изгнания,
Из глубины и тьмы веков,
Народный опыт врачевания
Различных бед, недугов, снов.
Купив различные газеты,
Искала, как лечили рак,
Как приготовить зелье, как
Употреблять. А все советы
В тетрадь спешила записать,
Чтоб впредь быстрее их отыскать.
Пила по дозам с маслом водку.
Отвратное лекарство. Но...
Коль с раком жить вам не в охотку,
То выбирайте уж одно:
Иль веселиться, иль лечиться.
Такому враз не совместиться.
Когда прижмет, так лягуша
Проглотишь молча, не дыша.
И Нина, дня не пропуская,
Моркови тертой слой — на грудь,
Завязывала чем-нибудь,
Ходила, часто заменяя.
Пила морковный сок сырой
От сильной боли головной.
Порой казалось: не поможет
И не сломить болезни ей.
Что страшный рак ее всю сгложет...
День ото дня все злей, сильнее...
Конца не стала ждать безвольно,
И, как бы ни было ей больно,
Брала цветущий зверобой,
Пила густой его настой.
Томаты ела, апельсины
И топинамбур (корнеплод).
Рассасывала Нина мед,
Любила ягоды малины.
И на ночь, прежде чем заснуть,
Капусты лист — себе на грудь.

Прошло полгода. Нет, не чудо
И не шамана колдовство —
Труд и упорство победили!
И пятна черные сходили.
Вновь побелела Нины грудь
И не болела уж ничуть.
Хоть медицина отказалась
И не могла помочь никак,
Все ж победила Нина рак!

СОВЕТЫ БАБКИ ЛИЗАВЕТЫ

Вон врачи-то говорят: с похолоданием грипп уж начинает совать нос в дома. Хочу поэтому посоветовать: не ждите его прихода — будьте готовы дать от ворот поворот. А средство отпора вот какое. 200 г сала пропустите через мясорубку, туда же раздавите 4 зубчика чеснока, высыпьте чайную ложку имбиря, поперчите, посолите, все хорошо перемешайте и выложите в стеклянную баночку с крышкой — да в холодильник ее. Доставайте утром, в обед и вечером — намазывайте смесь на кусочек хлеба и съедайте. Сил противостоять болезни и прибавится.



Женщина как-то в газете пожаловалась: «От тромбоза флебита ничего не помогает». Неправда, милая, есть хорошие средства.

Например, горячий настой коры либо скорлупы ореха. Пробовала им лечиться? Наверняка, нет. А надо столовую ложку коры посеченной залить стаканом кипятка, настоять в термосе или на горячей плите в кастрюльке под крышкой 2 часа. И пить весь день настой горячим по несколько глоточков. А как наружное средство используй вот что. 100 г ржаной муки смешай с 50 г постного масла да добавь 2 столовые ложки тертого хрена. Все перемешай. И применяй лечебной повязкой. Пока болезнь-то далеко не зашла, эти лекарства должны тебе помочь.

Склероз сосудов головного мозга — дело, конечно, серьезное. Но не отчаивайтесь те, кого он настиг. Недавно мужчине, которому я порекомендовала средства, сказал, что почувствовал улучшение. Сбор похвалил. Первый: по 100 г взять травы пустырника, омелы и цветков боярышника. 2 столовые ложки смеси с вечера в термосе залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и пить по 100 мл 4 раза в день. Второй: смесь приготовить из взятых по 100 г ягод (смолоть) шиповника, травы мяты и буквицы. Также с вечера заправить в термос 3 столовые лож-

ки сбора и залить 3 стаканами кипятка. Утром опять же процедить и пить по 150 мл 4 раза в день за полчаса до еды. Да не опускайте руки! Результат лечения не сиюминутный, но у аккуратных и упорных непременно будет.

От ворот

Мужчина рассказывал в газете, что избавился от язвы желудка смесью соков моркови, свеклы, алоэ и меда. Знаю я этот рецепт. Но куда сильнее действие этих соков, если к ним еще добавить сок редьки, лука репчатого, сливочное масло и спирт. Каждого по 100 г и брать, хорошенько перемешать — да в глиняный горшок. Горлышко его тестом замазать и поставить посудину в теплую духовку либо просто на батарею квартирного отопления на полтора суток. Потом только ешь смесь по столовой ложке три раза в день. Этим средством, знаю точно, в свое время свекор мой вылечился. Болел — сущий доходяга был, а потом посвежел, пополнил — в 60-то лет! Дом родительский

Берендеи

Все-таки съезд целителей — удивительное событие в нашей стране! В шестой раз в Москве собрались представители нетрадиционной медицины. Но и маститые медицинские академики тоже удостоили своим вниманием этот форум. В фойе московского Дворца культуры электрозавода на столах были представлены различные средства лечения и поддержания здоровья. Новая диагностическая и лечебная аппаратура пользовалась повышенным интересом. Но один стол (вернее два, составленных вместе) как магнитом притягивал к себе. У него постоянно толпились люди. Он и впрямь отличался от других. Такого количества изделий из дерева мне еще не приходилось видеть: шапки, короны, шлемы, пояса, коврики для стульев и автомобильных сидений, кроватей, кольца и браслеты, сандалии, накидки и жилеты, юбки и нагрудные подвески, обереги и зонтики и — бог знает что еще! Все это было сделано из деревянных кружочков, хитроумно соединенных между собой. Даже маленький круглый домик, в который помещался только стул, и тот был выполнен из таких же кругляшей. И все они предназначены для лечения и поддержания здоровья. За столом всего этого деревянного великолепия с коронами на головах восседали хозяева. Ну прямо берендеи! Оказалось, Владимир Антонович Лященко и Валентин Дмитриевич Шумилов нагрянули сюда из Санкт-Петербурга. Там они возглавляют творческую мастерскую им. И. Кулибина. Вот и привезли на съезд свою продукцию. Смекалистый народ тут же примеривал шапки и короны. А желающих посидеть в домике, очень похожем на миниатюрную беседку, выстроилась целая очередь. Хозяева изделий терпеливо объясняли назначение каждой вещицы и обещали обязательный лечебный эффект от их употребления. Я тоже прислушалась.

Башня здоровья

Больше всего вопросов задавали про круглый домик. На самом деле авторы его отрекомендовали как «башню здоровья». «Вот видите, — пока-



Сеанс релаксации



Тот самый кругляш



Пояса и коврики

Больше дерева =

зал Владимир Антонович, — стенки ее — гибкий коврик из деревянных (березовых) плашек. Крыша — пирамида, собранная из подобных ковриков. Плашки — это поперечные деревянные элементы, торцы волокон которых (уже в собранном виде) направлены внутрь цилиндра (крыши) и наружу, т. е. с учетом вершина/низ дерева, из которого изготовлены плашки. Эти деревянные элементы создают рассеянные энергетические потоки положительного воздействия на организм». По словам автора, даже стул внутри «башни» выполнен по специальной конструкции с «энергетическим ковриком» снизу.

«А что она лечит?» — группу мужчин решительно потеснила средних лет женщина. «При обследовании пациентов, проводивших в такой «башне здоровья» 20 минут, мы получили поразительные результаты: у всех без исключения нормализовалось давление, исчезали головокружения, регулировалась деятельность почек, улучшался состав крови, в ауре затягивались разрывы».

«Где ж такую разместить?» — задал кто-то вопрос. «Да хоть где! — ответил Владимир Антонович. — Можно в комнате, офисе, на балконе, на даче и т. д. Есть только одно пожелание: не рекомендуется ставить вблизи кабелей высокого напряжения. «Башня» должна находиться подальше от мощных бытовых приборов (холодильника, телевизора, компьютера)».

«Неужели, для того, чтобы улучшить самочувствие, достаточно посидеть в ней?» — не удержалась я от вопроса. «А вы сами попробуйте», — предложил он мне. И хотя на тот момент у меня ничего не болело, отказываться не стала. Смело залезла в «башню». Перемены были очевидны. Как будто глуше стал гул в зале. Не сразу, но появилось чувство легкости. Так бы и сидела тут! Но увы, желающих получить оздоровительный сеанс было много — пришлось освободить место. И я вновь примкнула к слушателям. Между тем, автор продолжался, если добавить «усилители воздействия»: включить расслабляющую музыку (записи с пением птиц, шумом леса, мелодичной музыкой и т. п.), а еще лучше включить климатическое устройство «Целитель» конструкции В. Лященко, — Владимир Антонович шутливо поклонился. — Или просто



Целебная корона

нанести несколько капель эфирного масла (по показаниям) на стенки внутри башни. Постарайтесь сделать так, чтобы не было слышно посторонних звуков, закройте глаза. Затем примите максимально удобное положение на стуле. Вы можете погрузить ноги в тазик с теплой соленой водой, сложить пальцами полезную для вас «мудру». А можете просто положить руки на колени ладонями вверх. Также можно на тело в нужные места прикрепить медные монеты (или кругляшки). Эффект наступит быстрее».

«Сколько времени можно в «башне» сидеть?» — следующий претендент на сеанс сердито поглядывал на очередного задержавшегося ее посетителя. «Время сеанса — около 20 минут, — пояснил Владимир Антонович. — Оно корректируется в зависимости от самочувствия. Субъективно — должно возникать чувство покоя, умиротворения. Появляется ощущение наполненности энергией и силой. Мучительные боли исчезают, бытовые заботы отступают. А объективно — по показанию артериального давления. Оно должно прийти в норму или остаться неизменным, если было в норме. На этом ощущении и следует закончить сеанс и выйти из «башни».

Главное — нигде не жмет

«А эти сандалии тоже лечебные?» — не унималась все та же дама. «Конечно, — подтвердил Владимир Антонович. — Их оздоровительный эффект обусловлен особой конструкцией. Торцы волокон поперечных деревянных кругляшей (плашек), из которых состоит каждое изделие, сориентированы таким образом, что концентрируют в себе космическую энергию и направляют энергетические

больше жизни



Хозяева «деревянного царства»

поток на организм. В результате идет природная подзарядка космической энергией, оказывающей целебное воздействие. И потому такая обувь годится всем, кто мучается от болезней ног. Да и для восстановления жизненных сил и биополя тоже хорошо подходит». Насчет космической энергии и всяких потоков мне показалось объяснение мастера мудреным. Но патент на изобретение и заключение медицинских экспертов лежали рядом на столе. И сомнения в целебных качествах такой обуви были неуместны. Между тем женщина примерила сандалии, больше похожие на деревянные стельки. И хотя такая обувь далека от модельной, выглядела весьма оригинально. «А самое главное — нигде не жмет!» — констатировала дама. «А ведь можно усилить лечебный эффект, — продолжил мастер, — если внутреннюю поверхность сандалий периодически смазывать эфирным маслом (пихтовым, лавандовым, шалфейным, лимонным, сосновым, маслом розы, можжевельника, герани — пяточную зону или всю стельку; а пачули, петитгрей — для расслабления; розмарином — для повышения тонуса)». Видно было — с понравившейся обувью дама уже расставаться не хотела. Но все-таки возразила: «Наверно, за такой обувью сложно ухаживать?» «Ничего трудного нет! — ответил Владимир Антонович. — Просто периодически нужно проводить энергетическую чистку. Это можно сделать тремя способами.

1-й способ: замочить на 30 минут тряпочку из хлопка в слегка подсоленной воде (на 0,5 л воды 1 ст. л. соли),

выжать ее и накрыть (или завернуть в нее) сандалии минимум на 30 минут. Тряпочку эту затем прополоскать и можно использовать опять. Процедуру рекомендуется проводить на убывающей луне.

2-й способ: сандалии подержать в подсоленной водке 30 минут, затем промыть их в несоленой водке и высушить.

3-й способ: в случае сильного загрязнения сандалии стирают в водке с помощью стиральной ультразвуковой машинки. Этот способ помогает дезинфицировать обувь и уничтожить грибок».

Больше сопротивляться женщина не стала и оплатила покупку.

острых и хронических заболеваний ушей.

Кроме наушников я разглядела еще и затычки — **конусообразные осиновые палочки в уши**. В острой стадии заболевания вставляют в уши эти затычки на 3—4 часа в день. После этого вынимают и выбрасывают. Затем надевают деревянные наушники (или шлем с наушниками) на час 3 раза в день. Эти процедуры применяют до исчезновения симптомов. И то и другое можно использовать как профилактическое средство. Для этого сперва вставляют на час в день осиновые палочки, а после — березовые наушники, тоже на час. И так — в течение недели 4 раза в год.

Только осиновые затычки — очень сильное средство, поэтому больше 4 часов их нельзя держать в ушах: может закружиться голова!

Спросила у мастера: «А если осиновые затычки не помогут и боль останется?» На что Владимир Антонович ответил: «Значит, осина не ваше дерево. Замените на затычки из тополя, ольхи или елки, а березовые наушники можете оставить. Еще учтите время наиболее эффективного действия: осина активна с 14 до 18 часов, а береза — в течение суток, поэтому изделия рекомендуется применять именно в это время. Кроме того, если выделения из ушей попадут на деревянные элементы наушников, то эти места необходимо продезинфицировать спиртом.

И осиновые затычки, и березовые наушники являются изделиями индивидуального применения. Затычки выбрасываются или сжигаются. А наушники периодически (раз в месяц) энергетически очищаются. Чистятся так же, как и сандалии».

А еще Владимир Антонович подсказал, как с помощью его изделий можно справиться с приступами боли. Вот например, **от ишемии** он предлагает встать на коврик из осиновых плашек. Вместо коврика можно использовать срез ствола осины (или тополя, ольхи, черемухи, ивы, жасмина, боярышника). На темя положить коврик из березовых плашек. Такие процедуры следует делать по 15 минут три раза в день в течение 3 недель.

От приступа подагры можно избавиться, если к пораженному суставу приложить коврик из осиновых плашек, а на макушку — березовый. Курс — 3 раза в день по 10 минут до выздоровления.

Даже **острую зубную боль** можно снять с помощью осинового коврика. Только по размеру он должен быть меньше. А можно воспользоваться и пирамидкой. Для этого следует приложить деревянное изделие к щеке со стороны больного зуба на 15—20 минут. А как перестанет болеть — бегом к стоматологу!

Может, и прав Владимир Антонович, когда предлагает, придя с работы домой, походить по квартире несколько минут в деревянных сандалиях. Он уверяет — в ногах не будет чувствоваться ни малейшей усталости. Заболела голова — надеть на 5—10 минут деревянный шлем или корону, и боль пройдет. На ночь подложить под голову деревянный диск — и крепкий, здоровый сон нам обеспечен.

Э. Аполлонова

Важные предупреждения

Мое внимание привлекли **деревянные наушники**. Выполнены они были в виде пирамидок, состоящих все из тех же круглых березовых плашек (или корбию), гибко скрепленных. Как уверил мастер, они создают рассеянные энергетические потоки положительного воздействия на ушную область. А предназначены для пополнения запаса энергии, которой нам всем так не хватает. Еще они дают ощущение защиты от дурного энергетического воздействия. А прямое их назначение — лечение отита,



В шлеме и голова не болит

Для глаз в самый раз

У меня хронический дакриоцистит (воспаление слезного мешка). При обострении постоянно приходится пить антибиотики. Но может быть, есть народные способы лечения?

В.А. Потапова, Московская обл.

Валентина Антоновна! Народные целители советуют делать примочки с настоем кожуры свежих огурцов. Полстакана кожуры залейте половиной стакана кипятка и добавьте половину чайной ложки питьевой соды. А также рекомендуют три раза в день за полчаса до еды пить по 100—200 мл сока сладкого перца, отжатого из созревших плодов, с добавлением столовой ложки меда.

Вам ванна необходима

К сорока годам я стала реагировать на понижение атмосферного давления: болит голова, одолевает слабость. А ведь считала себя совершенно здоровой. Ничем особенно не болела, разве что только простуда случалась. К врачу идти с такой несерьезной проблемой стыдно, а таблетки глотать не хочется, да толком и не знаю, что принимать. Может, читатели газеты подскажут, как справиться с этой проблемой?

И.С. Сорокина, Приморский кр.

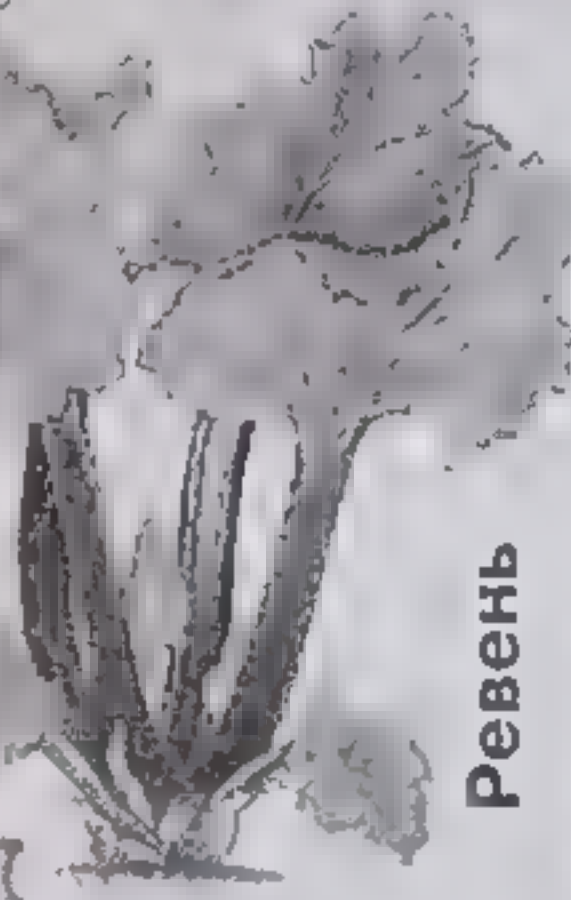
Ирина Сергеевна! Попробуйте принимать ванну с теплой водой, в которой растворено 0,5 пачки поваренной соли. Продолжительность купания — 10—15 минут. Слышала, такая процедура помогает.

Горло закаляла — ларингит прогоняла

Уже много лет страдаю хроническим ларингитом. Часто горло болит даже летом, поэтому совершенно не могу ни есть мороженое, ни пить холодную воду. Люди добрые, помогите избавиться от этой болезни!

Т.Ф. Макеева, г. Волжский

Моя приятельница, Таисия Федоровна, вылечила ларингит закаливанием. Она просто два раза в день полоскала горло теплой водой из-под крана. Постепенно температу-



Ревень

В народной медицине, Маша, для лечения атонии кишечника, метеоризма и хронических запоров используют ревень в смеси с горечавкой и аиром. Готовят настойку из этих растений. Сырье смешивают в равных частях и заливают семидесятипроцентным спиртом в соотношении 1:10. Настаивают две недели в темном месте, процеживают. Получается прозрачная жидкость бурого цвета с горьковатым вкусом. Принимают по чайной ложечке 2 раза в день перед едой.

Баклажаны зубам желанны

У меня желтая эмаль на зубах. От этого я сильно комплекую, стесняюсь улыбаться. Помогите справиться с этой проблемой, ведь мне всего двадцать и так хочется радоваться жизни.

Алина Шатрова, Ярославская обл.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Как быстрее справиться с простудой? Выполнять предписания врача, конечно же, важно. Но не менее значимо придерживаться определенных правил питания. Оказывается, существуют продукты, повышающие способность организма бороться с вирусом. А есть и такие, которые стоит исключить из рациона. О диете в период ОРЗ рассказывает журнал «Не болей!».

...И повысят иммунитет

*В таком состоянии очень полезны помидоры, огурцы, отварные и тушеные овощи, авокадо и зелень. Они содержат биологически активные вещества — витамины, минералы, фермен-

ты, антиоксиданты, укрепляющие иммунную систему.

*Куриный бульон, орехи (не больше 5—6 штук в день), обезжиренный йогурт и нежирное мясо (предпочтительнее куриные грудки) окажут вашему организму неоценимую услугу. Белок обеспечит быстрое восстановление поврежденных вирусами клеток и ферментативных систем, а аминокислота цистеин сделает менее вязкой слизь в носу, пазухах и бронхах.

*И напитки без кофеина пойдут на пользу. Озонированная и обогащенная серебром минеральная вода, фруктовый сок, морс помогут вывести токсины из организма.

*А курага, изюм, бананы, яблоки (без кожуры или запеченные в духовке), киви, айва, инжир, малина, смородина, ежевика, облепиха, брусника, черника облегчат дыхание и работу сердца, испытывающего перегрузку при лихорадке, поддержат работу почек, повысят иммунитет.

*Противовирусные витамины А, Е, С, а также особые вещества — биофлавоноиды, способствующие их усвоению, содержат апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, тыква, вареная морковь и все другие овощи-фрукты желтого и оранжевого цветов. В отличие от других фруктов в цитрусовых нет фермента аскорбиназы, разрушающего витамин С.

*Орехи и фруктовые косточки богаты растительным белком, жирными полиненасыщенными кислотами, витамином Е и селеном, микроэлементом, стимулирующим иммунную систему.

*Рыба, яйца, овсяная каша, бобы, горох, фасоль — источники цинка. Именно благодаря ему укрепятся защитные силы организма, а респираторные вирусы будут нейтрализованы.

Диета

У меня в одном из справочников я нашла приемлемый, рецепт. Купите баклажан, сожгите его дотла и полученным попелом два раза в день не менее пяти минут чистите зубы. Да не щеткой, а пальцем! Авторы справочника утверждают, что налет исчезнет довольно быстро. Кроме того, эта процедура улучшает кровообращение в деснах. Так что если они кровоточили, то перестанут.

Лед тает — давление снижает

Моя мама страдает гипертонической болезнью. Знаю: предрасположенность к ней передается по наследству. Знаю и то, что любая болезнь лучше лечится в начальной стадии. Расскажите, как народными методами бороться с гипертонией?

Олеся М., г. Прокопьевск

Не так давно я случайно услышала разговор двух своих соседок. Одна другой рассказывала, как снижает давление. Причем довольно успешно. Тема для меня актуальная, так как и у моей мамы гипертония. Вот и «развеселила» соседка замораживает воду, берет два небольших кусочка льда и прикладывает их к шее справа и слева от седьмого шейного позвонка. Лед тает и тело под ним охлаждается. Затем шею насухо вытирает, смазывает камфорным маслом и делает легкий массаж. В результате резкой перемены температуры головная боль проходит и давление нормализуется. Процедуру можно делать не чаще раза в два-три дня. Ну а седьмой шейный позвонок найти очень просто. Если наклонить голову, он будет выпирать сильнее других. Это место еще холкой называют.

Дисбактериоз лечите всерьез

После лечения антибиотиками у меня начались сильные боли в кишечнике и метеоризм. Стул то жидкий, то запор. Думаю, это дисбактериоз. Как можно его вылечить?

В.К., Архангельская обл.

Вообще-то, дисбактериоз лечит врач. А вот для уменьшения спазмов и метеоризма знахари предлагают пить настой петрушки. Хорошенько промойте и обсушите пучок травы, оборвите листочки и мелко порежьте. Сложите в термос и залейте кипятком. Час настаивайте, процедите и пейте в теплом виде за 30 минут до еды три раза в день. Кроме того, на некоторое время воздержитесь от употребления продуктов, вызывающих газообразование.

С лопухом не ноет старый перелом

В детстве у меня был сложный перелом голени. Три месяца — в гипсе, потом еще месяц ногу разрабатывала. Тогда казалось, прошло все бесследно. Но вот с возрастом нога стала нестерпимо болеть на перемену погоды, особенно почему-то летом. Кто знает, как помочь моей беде, откликнитесь через газету. Буду благодарна за любые советы.

Л.С. Артемова, г. Архангельск

Лопух

Любовь Семеновна! Вам помогут крапива и лопух. Свежую крапиву пропустите через мясорубку. Получившуюся кашку приложите к больному месту, сверху накройте лопухом и забинтуйте. Через несколько минут почувствуете приятное тепло. И боль уйдет.

Подергай волосок — пустится боль наутек

Может, кто знает, как вылечить радикулит? Гимнастику делать не могу. Перенес черепно-мозговую травму. Во время выполнения упражнений начинается шум в ушах и головокружение.

Я.П. Валунов, г. Соликамск

Ярослав Петрович! Однажды я была свидетельницей необычного сеанса лечения. У отца моей подруги «разыгрался» поясничный остеохондроз, так ее мама велела мужу раздеться до пояса, лечь на пол на живот и стала подергивать волоски на спине над больным местом. Удивительно, но дядя Коля даже не ойкнул. На мой вопрос: «Зачем она это делает?» — тетя Катя ответила: «Вокруг волосяных луковиц очень много нервных окончаний. А при подергивании происходит раздражение и стимуляция нервной системы. Боль проходит». В подтверждение своих слов тетя Катя мне и книжку показала, где этот метод описан. Только подергивать надо легонько, чтоб не выдернуть волоски совсем. Ну а курс лечения индивидуален: от нескольких дней до нескольких недель. В зависимости от степени заболевания.

Подготовила С. Стирманова

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

От них лучше отказаться

* Не стоит включать в рацион овощи, способствующие перегрузке желудочно-кишечного тракта. К ним от-

при простуде

носятся белокочанная капуста, редис, репа, брюква. В сыром виде такие продукты плохо усваиваются, оказывают слишком сильное сокогонное действие.

* В период ОРЗ снижается активность пищеварительных ферментов. Поэтому желудок с трудом переваривает жирные продукты. От них лучше отказаться.

* Кофе, пепси-кола, острые приправы, пряности, соленья, копчености раздражают ставшую более чув-

ствительной во время болезни слизистую оболочку желудка и кишечника.

* Обладают раздражающим и сокогонным действием, неблагоприятно влияют на кислотно-щелочное равновесие организма ананасы, слишком сладкие ягоды и фрукты. Не ешьте их.

* Крепкие мясные бульоны, говядина, телятина, свинина, баранина — пища тяжелая. На ее переваривание организм затрачивает большое количество энергии. А силы нужны для защиты от вирусов. Лучше будет, если вы перейдете на молочно-растительную диету.

* Хлеб (особенно черный) и макароны в больших количествах затягивают выздоровление и способствуют развитию постгриппозного диабета. Ведь избыток углеводов — нагрузка для поджелудочной железы, которую первым делом атакуют попавшие в кровь вирусы.



* Отягощают поджелудочную железу сладости. Они способствуют развитию осложнений — бактериальной инфекции.

Сегодня у нас в гостях врач-фитотерапевт профессор Российского университета дружбы народов, академик Европейской и Российской академий естественных наук, доктор медицинских наук Владимир Федорович Корсун. В августе в Москве проходила VI Международный конгресс «Народная медицина России — прошлое, настоящее, будущее», в работе которого активное участие принимал Владимир Федорович. В последнее время профессор Корсун активно работает над внедрением систем фитореабилитации и лечения при помощи лекарственных растений таких серьезных заболеваний, как, например, гепатит. Опасность, связанная с распространением вирусных гепатитов, все более возрастает.



столовая ложка соломы на 200 мл воды. Настраивается 20 минут и принимается в течение дня после еды.

* **Хорошо снимает вирусную нагрузку на печень** порошок из пленок, снятых с куриных желудков. Пленки промывают проточной водой, сушат при комнатной температуре, толкут в порошок и принимают на кончике чайной ложки при каждом приеме пищи. Курс — 2 недели.

* **В качестве диетического питания** очень полезна тыква. За один прием рекомендую съедать до 0,5 кг.

* **С целью стимуляции синтеза**

Начнем с фитотерапии

— Начну с того, что лечение гепатита надо проводить только под наблюдением специалистов, но все же есть некоторые общие рекомендации.

* При вирусных гепатитах поражаются клетки печени. И чтобы справиться с болезнью, нужно **укрепить иммунитет**. Для этого из лечебных трав подходит эхинацея пурпурная. Она продается в аптеках в виде настойки. Принимать ее нужно по 10—20 капель, запивая водой. Или можно заваривать цветки: ст. л. на стакан кипятка. Настоять, процедить и пить по 150 г в течение 3—4 месяцев. Эхинацею можно заменить травой манжетки. Схема такая же.

* Кроме того, обязательно пить овощные соки, лучше их смешивать — делать овощные коктейли из соков свеклы, огурца, редьки, моркови, картофеля и капусты в соотношении 3:1:1:3:2:2. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение 2—4 недель.

* Пить лекарственные сборы из бессмертника, горца, зверобоя, березовых листьев, крапивы, коры крушины, шиповника. Для этого взять по одной чайной ложке каждой травы и заварить

в термосе 0,5 л воды. Принимать по 1/2 стакана в течение дня до еды 3—5 недель.

* **Очистить печень от токсичных веществ и вывести их из организма** поможет расторопша. Она одна из лучших трав в лечении печени и противопоказаний не имеет. Принимают молотые семена по ч. л. за 30 минут до еды. Заваривать и настаивать их не нужно. Удобно и быстро, а главное — полезно! Курс приема — месяц. Через 2-недельный перерыв лечение повторяют.

* **Для нормализации желчеобразовательной функции** можно попить другой настой. Взять корней валерианы и цветков боярышника по 2 части. Добавить кору барбариса и мяты перечной — по 3 части. Все смешать и заваривать ст. л. стаканом воды. Пить по стакану 2 раза в день.

* Полезен будет морс из смородины и крыжовника.

* С большим уважением я отношусь к овсу. Отвар из соломы молочно-восковой спелости или крупы я рекомендую для лечения и предупреждения нарушений функций печени. Готовый отвар имеет желтоватый цвет и вкус вареного зерна. Берется 10 г зерна или

Грозное оружие

белков необходимо включить в диету фрукты, овощи, ягоды, содержащие калий (абрикос, смородина черная, свекла, баклажан, инжир садовый, черника, салат посевной, бананы, малина, слива, помидоры).

Ванны и массаж

В комплексном лечении гепатитов я придаю большое значение водным процедурам, а именно фитованнам и фитомассажу. В современной фитотерапии такие ванны все чаще используются с лечебной и профилактической целью. Вот некоторые из них.

* **Ванны с льняным семенем.** 250 г льняного семени смешивают с 5 л воды, нагревают до кипения, фильтруют через полотно или марлю и добавляют в ванну. Слизистые вещества льна обладают противовоспалительным свойством.

* **Хвойные ванны.** Удобнее применять брикет хвойного экстракта или 50 мл жидкого экстракта. Его заливают литром горячей воды, настаивают 1 ч, после чего выливают в ванну. Продол-

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

При лечении рака крайне редко ограничиваются одним-единственным растением. Это равно тому, как если б одна лошаденка пыталась вытащить из непролазной грязи застрявший тяжеленный воз. Дай ей в помощь пристяжную — уже полегче станет. А тройку запряги, — глядишь, и воз с места тронется.

Было однажды, когда всего четыре вида растений помогли тяжело больному мужчине подняться со смертного одра. Из отдаленных районов Башкирии приехал ко мне его сын с обычной мольбой отчаявшегося человека: «Помогите!» Несколько дней назад он забрал уже не встающего с постели отца из онкологического центра, отвез домой, затем ринулся обратно в Уфу, в книжном издательстве раздобыл мой адрес. Запас трав в тот год у меня был невелик, на длительный срок лечения еще одного «сверхпланового» больного их попросту не хватило бы. К счастью, сентябрь стоял теплый, без заморозков. Мы поехали за дурнишником, собирали его в полной спелости, затем пару дней заготавливали корни лопуха, хмеля, копытня. Научил, как всем этим пользоваться. А некоторое время

спустя начал получать обнадеживающие письма. Интересно было проследить по ним за всем ходом лечения: как больной начал ходить, кушать, набирать вес, силу, работать по хозяйству. При-

менять эти травы...

А еще через полгода врачебный осмотр показал, что опухоль рассосалась. Спустя месяц больной сам пожаловал ко мне в гости — невысокий муж-

С помощью хмеля

веду в пример лишь небольшой отрывок.

«В Уфе в Республиканском онкологическом диспансере отцу даже операцию отказались делать. Нам сказали, что срок уже вышел, поздно и что больше 5—6 месяцев он не протянет. Это было в конце августа, 46-летнего мужчину, которому в то же время поставили такой же диагноз, полтора месяца назад похоронили.

У отца после трех месяцев лечения дела пошли на поправку, ходит и работает. Лечится рекомендованными вами **дурнишником, копытнем, корнями лопуха, хмеля** и благодарит вас. Наши районные врачи тоже заинтересовались, просят ваши книги. Раньше он даже спать не мог, кашлял кровью. Сейчас почти не кашляет, начал набирать вес. Врачи рекомендовали и дальше

чина средних лет, подвижный, жизнерадостный, с улыбкой, не покидающей счастливого лица. И я тоже ощущал себя счастливым, глядя на него, вытянувшего в жизни удачный билет. Хотя потом испытал небольшое чувство досады: уходя, долго и бурно прощаясь, он в прихожей перепутал головные уборы, надел мою любимую шляпу, оставив свою блекло-сероватую — на память.

Корни хмеля при лечении рака **легких** я подключил не случайно. К этому растению у меня самое уважительное отношение: в тибетской медицине считается, что хмель способен излечить рак без последующих рецидивов. Причем используются все части: корни, трава, цветки, соплодия.

В общепринятой фитотерапии есть указания к применению соплодий —

жительность процедуры — 10—15 минут ежедневно или через день. Такие ванны рекомендуются не только при гепатитах, но и при циррозе печени.

Также используются крахмальные, березовые, можжевеловые, валериановые, ореховые ванны. Они назначаются индивидуально.

Теперь о фитомассаже. Он проводится с использованием препаратов растительного происхождения. Массаж следует делать в стадии ремиссии, но никогда — в период обострения хронического заболевания печени и желчных путей. На область печени на 2—5 минут

быть различен в зависимости от цели процедуры (лечение противовоспалительное, рассасывающее, тонизирующее и пр.), состояния больного и переносимости трав. Процедуры назначают индивидуально.

От березы будет польза

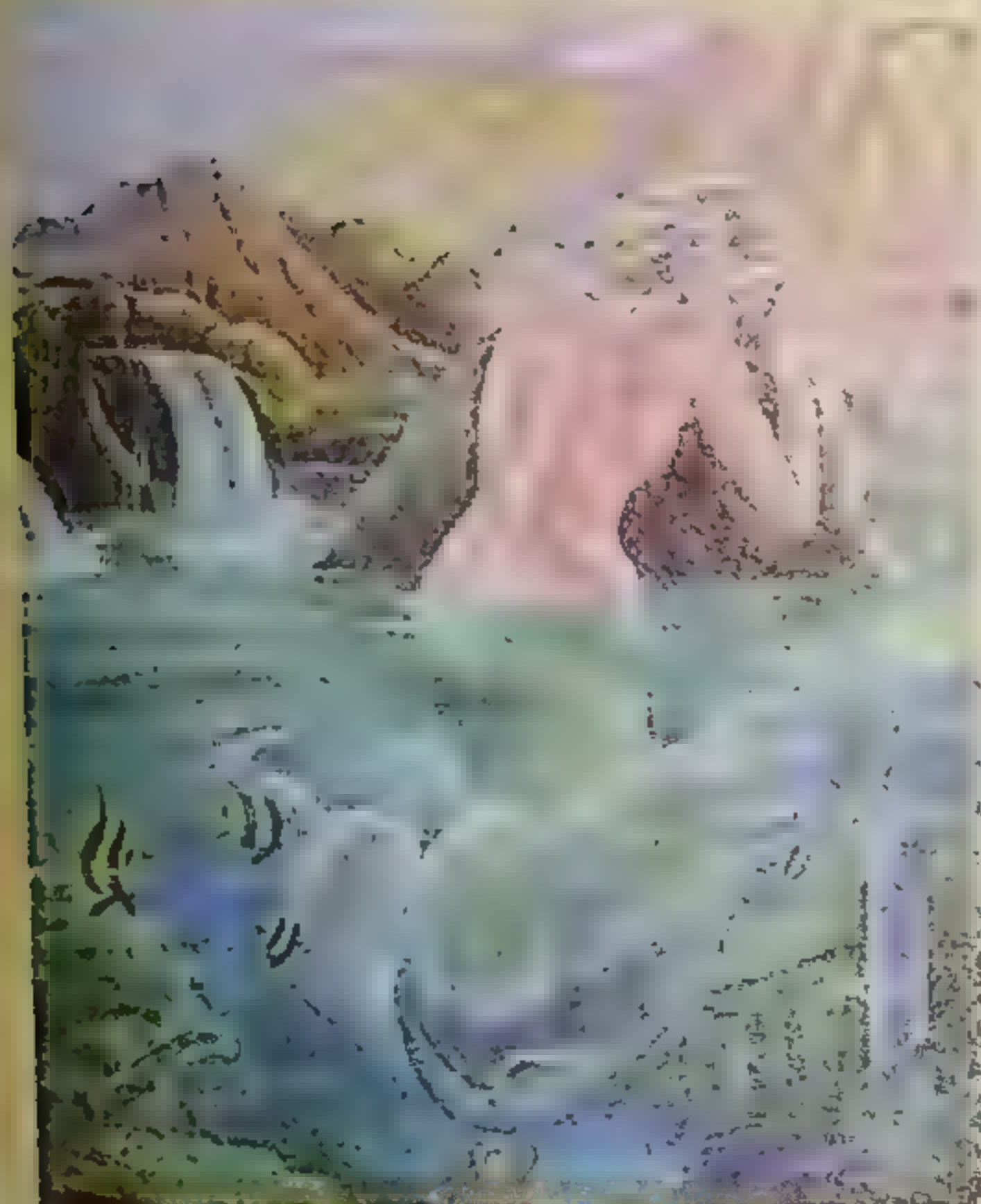
На конгрессе в Москве я выступал с докладом об успешном применении нового эффективного средства для лечения гепатита С — экстракта из коры

учеными создано общеукрепляющее средство для профилактики и комплексного лечения инфекционных заболеваний печени «Бетулогепат». По его применению на базе 1-й инфекционной клиники Москвы проводились тщательные клинические наблюдения, которые касались 14 больных хроническим вирусным гепатитом С. Наблюдалось 9 женщин и 5 мужчин в возрасте от 25 до 43 лет. Всем больным в течение месяца в качестве базисной терапии назначался бетулогепат. При необходимости курс увеличивали до 3—4 месяцев. Переносимость препарата была хорошей, и случаев побочных эффектов не было. Через 6 месяцев наблюдения ни у одного из пациентов не было отмечено активизации вирусного процесса. В результате проведенных клинических исследований на базе Института вирусологии РАМН было установлено: экстракт коры березы, входящий в бетулогепат, обладает противовирусной активностью в отношении вируса гепатита С и может быть использован в комплексном лечении хронического гепатита С.

Я рад, что сегодня мы затронули проблему гепатита. Мы еще раз дали возможность тем, кого коснулась эта беда, обрести надежду на реальную помощь. Многих, я думаю, заставили задуматься! Боритесь за себя и отнеситесь к этому серьезно. Пополняйте свои знания, не переставайте учиться! Я сам принимаю активное участие в аттестации врачей, провизоров и работников здравоохранения по клинической фитотерапии и российскому травничеству. Знания очень важно донести до людей, где бы они ни находились! А если вы захотите получить подробные консультации, то обращайтесь по адресу: 117647, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 123а, профессору Владимиру Федоровичу Корсуну.

Подготовил Ю.А. Назаренко

против гепатита



накладывается горячий компресс с настоем трав, который способствует снятию напряжения в гепатобилиарной области. Состав для фитомассажа может

березы. Думаю, читатели «Живицы» с интересом узнают о наших новых разработках.

Продукты переработки березы (листья, почки, деготь, сок, чага, скипидар) издавна использовались в народной медицине разных стран. Природа подарила нам это дерево, чтобы уберечь нас от коварного вируса. Гепатит С — это реальная угроза для всего человечества, и в арсенале медиков на сегодняшний день нет вакцины от него. Есть очень дорогостоящие зарубежные лекарства (различные интерфероны, ламивудин, пегасис и др.), но их эффективность невысока (около 20%). Чем же может помочь береза?! Дело в том, что нашим и зарубежным ученым удалось выделить из березовой бересты такое вещество, как бетулинол. Оно-то и является грозным оружием. Экстракт из коры березы (бетулинол) обладает сильным противовоспалительным, антиоксидантным, противовирусным и противоопухолевым действием, что позволяет его использовать для лечения таких заболеваний, как гепатит С, ВИЧ-инфекция, рак. На основе бетулинола

РАК МОЖНО ПОБЕДИТЬ

шишек. Ими и я не пренебрегаю, чаще всего использую в виде спиртовых настоек: рыхло наполняю доверху банку, заливаю водкой и настаиваю 2—3 недели. Дозировка не выше 25—30 капель

Цветки хмеля маленькие, желтовато-зеленые, собранные в гроздь. В какой-то степени они напоминают виноградную кисть, с которой оборваны все ягоды. Цветение хмеля наступает в се-

редине лета, в конце июня или в начале

ее водкой. Через пару недель настойку сливаю в темную бутылку и плотно закупориваю. Хранить можно годами, что немаловажно: иногда выпадает неурожайное лето, особенно если оно сырое и холодное.

Для водного отвара берется ст. л. цветков на стакан кипятка. Плотно закрыв посуду крышкой, надо выпарить на малом огне одну треть, процедить и принимать до 2—3 ч. л. в день при раке легких, желудка, печени.

Если требуется более быстрое приготовление, можно ту же ст. л. цветков залить стаканом холодной воды, довести до кипения, варить 1—2 минуты, настоять под крышкой 2 часа. Принимать до 50 мл в день, но не сразу, а в течение дня, разделив на 2—3 порции.

Рим Ахмедов, травник

болезнь одолжен

на прием.

Но в хмеле для меня главное не шишки, а цветки и корни. При тяжелых заболеваниях, особенно онкологических, они в значительной степени эффективней. Не найдя нигде указаний на способы приготовления из них лекарств, я рискнул, исходя из накопленного опыта и интуиции, составить собственные прописи.

Так например, оптимальная доза для корней хмеля — ст. л. высушенного измельченного сырья на стакан воды. Варить на слабом огне с момента закипания 5 минут, в теплом виде процедить и принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Дозировка подбирается индивидуально: при наступлении сонливости — по ст. л. 3 раза в день. Если человека постоянно не клонит в сон, то ему подойдет и верхняя граница.

ле июля. Приходится караулить, чтобы застать самое начало цветения, покуда цветки полны пыльцы. Чуть тряхнешь распутившуюся гроздь — от нее плывет по ветру тончайшее желтое облачко. Поэтому при сборе цветков желательно выждать пасмурный день с высокой влажностью. Отпыливший цветок уже не имеет никакой лекарственной ценности. Сушить надо быстро, часто переворачивая, чтобы не заплесневело сырье.

Из цветков хмеля готовлю водочную настойку: на одну четверть заполняю банку и до краев заливаю



Хмель

БУДЕТЕ ПРАВЫ, ИСПОЛЬЗУЯ ТРАВЫ

В маленькой деревне Чашиха, что вблизи Шенкурска, живут Галина Васильевна и Евгений Федорович Вельямидовы — потомственные крестьяне. Люди они известные. Она до пенсии работала бригаиром животноводческой бригады, а он заведующим машинным двором. Вырастили двух взрослых детей. Тридцать лет и три года они вместе, всю жизнь трудятся на земле, занимаются животноводством. Живут в согласии и любви, не забывают дарить подарки друг другу на день рождения. А этот подарок остается самым-самым памятным для хозяйки.

— Как-то я мужу говорю: «Слышь, Женя, Ельцин внучке подарил на день рождения маленькую машину. Как было бы здорово, если б кто-нибудь мне на день рождения подарил кобылу».

— Взглянул на жену не отступил — по глазам вижу, — присоединяется к нашему разговору хозяин. — На другой день завел я трактор. Подцепил тележку. Туда-сюда четыре часа ушло. Привез кобылку. Жене возжи подал: «Забирай свой подарок». А Галина вся светится. Гладит, обнимает кобылку, шепчет: «Красавица ты моя...» Да и правда красавица — стройная, серая с белыми яблоками по всему телу. Просто глаз не отвести.

— А работница какая Майка! — восхищается жена. — Только в ноябре-декабре 24 воза дров мы с ней привезли.

Крестьянское хозяйство у Вельямидовых до 30 голов скота доходило. Вдвоем они до 40 тонн сена заготавливали. Еще росинки на маковках цветов не успеют высохнуть, а они, Вельямидовы и Майка, летом уже в лугу. С раннего утра до позднего вечера, иногда и до ночи, улавливая каждый погожий час, каждый погожий день, ведут сенокос. Все лето с Майкой подкормку скоту возят, а осенью до белых мух — отаву.

А продукция в их доме вся своя. На столе, пока вели мы разговор, появилась скатерть-самобранка, а на ней яства разные: щи, да такие, что в мисках картошки не видно, одно мясо (теленка засветили), и аромат на весь дом; макароны по-флотски с мясом, пироги картофельные, капустные, масло шоколадное, сладкосливочное крестьянское, соленое, мороженое сливочное и шоколадное, арбуз...

— Отведайте нашей деревенской еды, — предложила мне Галина Васильевна, очень подвижная женщина с румянцем и ямочками на щеках.

Разве тут устоишь против такого обеда и не соблазнишься попробовать?! Особенно если все собственного приготовления, а арбуз выращен на своем огороде. Отведав, скажу: вся продукция на 5 с плюсом.

— Земля хорошие руки любит. Сколько вложишь в нее, столько и получишь. А мы вкладываем много, кроме трудов своих навоз и золу вносим. Никаких других удобрений не покупаем и не вкладываем в землю. Поэтому вся продукция экологически чистая. Всякий раз перед дождем подсыпаю под каждое растение по столовой ложке золы. Свежий навоз вносим только под огурцы, кабачки, тыквы, арбузы, а под остальные культуры — старый, перепревший. И только осенью. Выращиваем всего много — и себе, и

животным хватает.

— Как соберусь за «копейкой» в лес, — продолжает Евгений Федорович, — на помощь Майку беру. Ехать-то далеко надо.

Л.А. Добрынина

Владельцы расписной кареты



Я с любопытством смотрю на него... А собеседник мой спешит с пояснением.

— Да это я северную линнею «копейкой» имену.

— Уверовали мы в нее, как и в другие травы, — поддерживает мужа Галина Васильевна. — Одиннадцать лет назад я серьезно заболела. Направили в областную больницу на операцию. В палате много женщин, всего наслушалась. Вот думаю: случись что — как из Архангельска доставать меня будут? Отказалась от операции, поеду домой — и все, вот так решила. Взяли с меня расписку: если что, то претензий не будет. Медсестра на дорогу мне говорит: «Зря вы так домой торопитесь, после операции подольше бы прожили, а так не более 3—4 лет».

Еду и думаю, что приговоренная я... Размышляю, а как же я столько животных вылечила травами. Дай-ка сама буду травы принимать! И стала пить «копейку» и спорыш. Много пила. Через месяц-два лучше мне стало, а через полгода полностью выздоровела.

Избавилась от недуга. Тогда-то мы и организовали крестьянское хозяйство. И увлеклись травами. Много собираем крапивы, как для животных, так и сами используем в сушеном и свежем виде взамен нитроглицерина.

Настригаю ножницами ее около стакана. Заливаю холодной водой (пол-лит-

ра), пусть постоит полчаса. Потом кипячу 10 минут и процеживаю. Пьем по полстакана отвара за 15 минут до еды 4 раза в день 5 дней. Потом перерыв на 3 дня, еще пьем 5 дней, и снова перерыв на 3 дня. Третий раз пьем 5 дней. И хватит. Как почувствуем тяжесть за грудиной — снова начинаем курс: 3 раза по 5 дней с 2 перерывами по 3 дня.

Подорожник помог Галине Васильевне от хронического бронхита избавиться: ст. л. сырых или сухих листьев заваривала стаканом кипятка, настаивала 15 минут, процеживала и принимала по ст. л. 4 раза в день до еды.

Спорыш они тоже собирают. Он хорош для лечения ангины, бронхита, печени, почек, при кровотечениях, туберкулезе, злокачественных опухолях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. 2 ст. л. спорыша залить стаканом кипящей воды и настаивать 20 минут.

Пить за 30 минут до еды по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

— Хмель используем при бессоннице, — продолжают Вельямидовы рассказ о лечебных травах. — Набиваем подушечку размером 15 на 15 см сухими шишками и кладем под подушку. Горло настоем хмеля полощем, если приболеем, и волосы им ополаскиваем в бане.

Собираем тысячелистник, шиповник, корень и листья лопуха, зверобой, брусничный лист. Траву пьем каждый день понемногу, для профилактики. По несколько дней. Вон у меня чайник стоит. Сегодня вместо чая северная линнея.

Пока мы разговаривали, в дом заходили люди. У одной соседки горло болит, так хозяйка ей хмель и спорыша дала, вторая лопуха попросила: плечо, мол, ноет. А третья гостя за листиком каланхоэ пришла.

— Да возьми весь цветок, — говорит ей Галина Васильевна. — У меня вся комната ими да столетниками заставлена.

Напоследок хозяева решили показать мне кобылку Майку. Что же она выделяла! Уму непостижимо. По просьбе хозяина подавала ногу. Затем мордой изо всех сил стала тереть хозяйину спину снизу вверх. Вот так массаж! А потом положила голову на его плечо...

— Майка у нас для души и для дела. Она очень умная, по пятам ходит.

Безмерно рады Вельямидовы своему приобретению и с радостью рассказывают о лошади. Для прогулок хозяин карету смастерил, а хозяйка бока ее и две дуги умело разрисовала яркими цветами. И теперь, когда захочется встряхнуться, бросают тулуп в карету и мчатся по заснеженному покрову до Спаского с ветерком... Да-а, так и вспоминаешь: «А какой же русский не любит быстрой езды!»

Около дома Вельямидовых растут две могучие, раскидистые березы, глубоко уходя корнями в землю. Такими же прочными крестьянскими корнями сильны хозяева этого дома. Да не оскудеет земля русская на людей, умеющих своим трудом и умением создавать достаток для семьи и быть честными и доброжелательными.

Мифы о красоте

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

11

В этом материале не будет рецептов Клеопатры и овсяной маски. Психи, мы просто попытаемся разобрать с научной точки зрения несколько мифов о красоте.

Не стоит принимать на веру

***«К бальзаму для губ привыкаешь и начинаешь использовать его, все равно что наркотик...»**

Если у вас хронически сохнут губы, а бальзам приносит мгновенное облегчение, то действительно может показаться, что вы попали в зависимость. Основания для отнесения этого косметического средства для губ к разряду наркотических дает еще и то, что в состав некоторых лечебных бальзамов часто входит фенол, заживляющий ранки и избавляющий от зуда. Он вызывает сухость и, значит, провоцирует все большую потребность в смягчении. Поэтому, если опасаетесь, выбирайте продукт без фенола, а других веществ, способных вызвать привыкание, в бальзамах нет. Ну а чтобы предотвратить сухость в дальнейшем, используйте лечебные бальзамы, содержащие солнечный фильтр (SPF).

***«Шоколад вызывает появление прыщей».**

Какаосодержащими десертами можете смело лакомиться, опасаясь разве что аллергии (но чувство меры все-таки должно быть). Неоднократно проведенные (в связи со стойкой уверенностью населения) исследования показывают, что между употреблением шоколада и появлением прыщей нет никакой зависимости. А вот с перчеными блюдами все же стоит быть осторожнее — чрезмерное увлечение острой пищей вполне способно спровоцировать акне.

***«Если часто расчесывать волосы, они станут здоровыми и блестящими».**

Хотя расчесывание стимулирует кровообращение и распределяет жир, придающий волосам блеск по всей длине, здоровее от этой процедуры они не станут. Более того, злоупотреблять этим занятием не стоит — советуют профессиональные парикмахеры. А вот двух-трех расчесываний в день вполне достаточно, чтобы придать прядям живой блеск. Если волосы вянут, расчесывайте их еще и перед мытьем — так вы уменьшите запутывание. При этом лучше использовать расчески из натуральной щетины (кабана, например) либо смешанные — из щетины и нейлона.

***«Шампунь становится неэффективным, когда используешь его долго — волосы к нему привыкают».**

Абсолютный миф. А возник в основном потому, что многие средства содержат увлажняющие элементы, и, если волосы плохо промыть, они выглядят грязными. Так что хорошо прополаскивайте их после мытья. Звучит банально, но многие пренебрегают этим. А два раза в месяц полезно использовать специальные, глубоко очищающие шампуни.

***«Витамин Е уменьшает шрамы».**

Многие думают, что его нужно купить в аптеке в чистом виде и наносить на шрамы, чтобы они быстрее рассосались. Это не так. Более того, у 30% людей возникает аллергия на прямое воздействие витамина Е на кожу.

Кожа имеет свойство регенерироваться и со временем любые шрамы и рубцы затягиваются — полностью или частично. Ускорить этот процесс можно только у специалистов в клинике — сегодня пластическая хирургия обладает огромным количеством методов — шлифовок, не требующих хирургического вмешательства.

***«Если пить много воды, кожа засияет».**

Нет никаких прямых доказательств того, что усиленное употребление воды положительно влияет на кожу. Водный баланс поддерживают почки, и все лишнее они все равно выведут. Для того чтобы кожа была увлажненной, используйте различные кремы.

Да, это так

***«Лимон и ромашка осветляют волосы».**

Лимон действительно осветляет волосы — так действует его кислота. С давних времен женщины пользовались лимонным соком наряду с хной и басмой. Ромашка же предназначена для светлых волос, которым придает блеск и приятный оттенок.

Но не стоит лить сок прямо на голову. Вместо этого выжмите его в отдельную посуду и наносите зубной

щеткой на пряди. Так достигнете разнообразных оттенков локонов, что выглядит гораздо естественнее, чем «единая заливка». А чтобы сок начал действовать, после нанесения полчаса полежите под солнцем, только не забудьте про защиту для кожи. Для ромашки — та же процедура. Но лучше, конечно, использовать современные осветлители — они действуют не хуже, а сушат волосы гораздо меньше.

***«Стресс вызывает прыщи».**

Это сушая правда, в отличие от предыдущего мифа про шоколад. Медики подозревали, а современные исследования окончательно подтвердили, что стресс провоцирует выделение кожного сала. Чтобы избежать неприятных последствий и быстрее успокоиться, носите с собой масло иланг-иланг или ставшие популярными мини-мешочки с травами, с лавандой например, и при необходимости глубоко вдыхайте запах. Действует безотказно.

***«Зубной пастой нужно смазать прыщик, и он исчезнет».**

Паста содержит воду, которая испаряется, образуя на поверхности кожи ментоловую корочку, которая подсушивает кожу. Но аллергические реакции тем не менее не редкость. Прибегните лучше к традиционным средствам, ведь их сейчас такое изобилие!

***«Мочевина делает кожу чистой и мягкой».**

Урина действительно уникальный продукт — в том числе и в косметологии. Уриновый протеин (белок из мочи) содержится во многих элитных кремах и лосьонах. Но в них используется искусственная мочевины. Если у вас хватит духу, можете использовать собственную урину для умывания. Если нет — купите средство, где в составе указаны: перекись бензоила, салициловая кислота и производные витамина А.

Подготовила Аля Белова

Полезно знать

Хотите осветлить веснушки? Смазывайте лицо соком из листьев календулы.

Время от времени в течение дня смазывайте губы медом, огуречным или морковным соком.

Если появились трещинки в уголках рта, принимайте поливитамины, содержащие витамины А и В₂. Трещинки мажьте цинковой мазью.

Чтобы избежать морщинок у уголков рта, 3—5 раз в день складывайте губы трубочкой, будто собираетесь спеть звук «Ом», и задержитесь в таком положении на 10—15 секунд. Этот нехитрый прием заодно позволит предупредить или избавиться от складок возле ноздрей.

Чтобы кожа лица не старилась, нужно умываться водой, в которой варились пшено. Если делать это регулярно, то морщинки исчезнут, а новые не появятся.

Чтобы закалить кожу и сделать ее менее чувствительной к перепадам температуры, нужно протираться каждое утро тампоном, смоченным в растворе лимонного сока (10 капель сока на 100 г кипяченой воды). Есть и еще один рецепт: раз в неделю делать маску из 2 измельченных помидоров с соком одного лимона.

Алкоголизм проявляется как патология ума. А алкоголь можно назвать укротителем желаний — тех бесконечных желаний, с помощью которых мозг нами управляет.

Невосполнимые утраты

Вы видели когда-нибудь кошку, нюхавшуюся валерианы? О, это вовсе не то ласковое и нежное животное, которое привыкло, блаженно растянувшись у ваших ног, подставлять, для того чтобы вы ей почесали, то спинку, то ушки, то мордочку! Она больше не нуждается в ваших подачках! Чешите себя сами. А кошка отныне вкусила настоящего блаженства, ради которого стоило жить. Будьте уверены: ваша любимица отныне станет помогать того же вновь и вновь, волнуясь уже оттого, что в доме все-таки держат валерьянку. На досуге она обследует все доступные закрома, где можно спрятать заветную склянку. Ах, что будет, едва она нюхает, а то и пожует (если это корни) зелье, способное сделать животное счастливым!

Человек, находящийся в зависимости от алкоголя, по поведению всего лишь чуть-чуть отличается от кошки. Он ищет способ заполучить заветную склянку ничуть не менее настойчиво. У пьющего скверный характер. Во-первых, потому что ему необходимо психологическое алиби, дабы оправдать приверженность к рюмке. И он задирает близких и не очень близких: поссорился — есть повод сказать, будто его вывели из себя и поэтому велико желание расслабиться. Во-вторых, скверность характера определяется наличием очень нестабильной, раздранной нервной системы. С чего бы это? А вот с чего.

Академик АМН России, хирург с многолетним стажем, автор книг «Сердце хирурга», «Человек среди людей», «Живем ли мы свой век», а также книги, посвященной конкретно проблемам алкоголизма, «В плену иллюзий» Федор Григорьевич Углов писал: «Мне уже более 50 лет приходится оперировать людей, и я постоянно видел и вижу, какие глубокие и необратимые изменения возникают в организме человека под влиянием алкоголя... Самые опасные — те, которые происходят в мозгу. Научными данными твердо установлено, что благодаря усиленной концентрации алкоголя в коре головного мозга происходит склеивание красных кровяных телец и создаются условия, при которых нейроны гибнут в больших количествах. После каждого приема спиртных напитков остается целое кладбище нервных клеток, которые, как известно, не восстанавливаются. И чем больше выпито этого яда, тем обширнее разрушение мозга».

Теперь понятно, что дурной характер алкоголиков, его «непробиваемость» — не поза, а физиологически обоснованное качество. И наше удивленно-возмущенное восклицание: «Ты смотри-ка, он же ни-че-го, абсолютно ничего не соображает!» — должно бы стать риторическим, а отнюдь не побуждающим к пониманию.

Принято считать, что капля никотина убивает лошадь. Капля эта содержится

в трех-четырех сигаретах. Дабы не истреблять благородное животное, силу алкогольного яда на нем не стали испытывать. Зачем? Добровольцев и из числа людей хватает. И вот что выяснилось: одного человека может убить такая доза, которая другого даже не опьянит. Все зависит как от индивидуальной чувствительности к алкоголю, так и от стажа употребления спиртного. Помните крылатую фразу из анекдота про французскую, английскую и русскую мышку, на которых проверяли действие спиртного? Российская мышка так и не упала в беспамятстве, заявив: «Пока кошке морду не набью, спать не лягу!» Как раз иллюстрация к вопросу о дозе. И к вопросу о российских стандартах поведения во время опьянения.

Тот же Углов приводит случай, когда от алкогольного цирроза печени скончался мальчик в 4,5 года, которому родители от более в животе с семимесячного возраста давали по столовой ложке водки, разведенной сладкой водой. У ребенка быстро развилась зависимость от спиртного. Уже в год он не мог заснуть, если ему не давали алкоголя. На третьем году жизни умственное развитие, и без того медленное, остановилось. А потом время как будто потекло вспять для этого мальчика. Он стал невнятно, очень медленно разговаривать, предпочитая односложную, без изысков, речь.

Почему родители такого маленького человечка решились на «лечение» сына алкоголем? Они что, беспробудные выпивохи? Варвары?

Думаю, ни то и ни другое. В нашей стране, получившей среди мирового сообщества дурную славу самой пьющей державы мира, к алкоголю отношение более чем лояльное. Многие всерьез считают спирт едва ли не панацеей от некоторых болезней. Младенческие капризы — в том же списке. Неопытные мамы и папы с радостью готовы отдать что угодно, лишь бы их чадо по ночам спало здоровым, беспробудным сном. И какая-нибудь благообразная старушка, узнав о сетованиях молодых родителей, готова «удружить» советом:

— А ты, милочка, винцом-то поделись с ребеночком. Да не бойсь, я сама давала своим тоже, когда они маленькими были! И ничего!

«Ничего» — это значит, что совсем дурными ее дети не стали. Но сколько убито активного начала в их сером головном мозге, старушка не знает. Возможно, именно в колыбели загублены задатки гения. Но это, как говорится, разговор в пользу бедных.

«Ты меня уважаешь?»

Выходит, мы, люди непьющие, куда как хороши по сравнению с теми, кто привык находить смысл жизни в вине?

Отнюдь! Ситуация такова, что, не зная человечество о дурных последствиях выпивки, оно бы всерьез использовало кайфовый эффект алкоголя. И почти без колебаний.

Почему я так уверена в своем утверждении? Есть тому основания. Ведь люди пьют только потому, что их не устраивает качество жизни. Поговорите с любым человеком, который много пьет. При огромном разнообразии жизненных обстоятельств причина одна: **они не имеют удовольствия в жизни.** Да о чем я говорю! Какая утлада?! Та самая, которую не заменят ни еда, ни питье, ни целые шифонье-

Ольга Кольченко

Заложники

ры шмоток, ни тачка и ни дачка. Нет роскоши человеческого общения. Именно поэтому, упившись до потери пульса, алкоголики любят выяснять, уважают ли их. Подтверждение «Да, конечно, уважаю!» способно иногда самого буйного бузотера успокоить.

Зачем нужно им чье-то уважение? А почему мы вообще склонны завоевывать симпатию среди людей? Нам недостаточно самоуважения, подавай еще и признание других!

Нет ничего предосудительного в том, что человек ищет признания. У животных — то же самое. Понаблюдайте. Вот одна собака подходит к другой. Принюхиваются обе. Какая-то из них завиляла хвостом, давая понять, что настроена дружелюбно. Другая отвечает тем же.

Сравнила! То про кошек с валерьянкой, то про собак!

А чем мы, собственно, так уж принципиально от тех и других отличаемся? Ну разве что степенью развития мозга, интеллекта. Да, пожалуй, стертыми, не очень наглядно проявляемыми реакциями. Животные не боятся демонстрировать свое дружелюбие-недружелюбие, а люди скрывают как то, так и другое. Вот вам и корни выказывания: «Тут без бутылки не разберешься». Выпил — снял реакцию торможения. А без «тормозов» можно выяснять, уважают ли тебя окружающие.

Стало быть, **пристрастие к алкоголю — это стремление снять с себя оковы условностей?** Пожалуй. Скорее, одна из причин. Но есть еще несколько.

Удивительно то, что ум, человеческий ум, которым мы так гордимся и посредством которого выделились из мира животных в особую природную нишу, сыграл с нами злую шутку. Мы настолько часто привыкли на него полагаться, что возомнили, будто постоянные умствования помогают нам жить. На самом же деле, конечно, все обстоит иначе. Как слуга — ум прекрасен, как хозяин — он чудовище. Большинство людей перешли ту грань своих отношений с умом, когда он является всего лишь подсобным инструментом. Мозг — вместилище ума — стал до такой степени активен, что, подобно раковой клетке, претендующей на господство, контролирует и

пытается навязать свои собственные интересы, игнорируя другие сферы интересов человека, где бы ни был главенствующим ум. Даже в любви, например, мы полагаемся иногда не на сердечные порывы, а на конъюнктурные соображения, возбужденные игрой ума.

Болезнь ума

Алкоголизм — болезнь ума. А алкоголь можно назвать укротителем желаний — тех бесконечных желаний, с помощью которых, как рыбу на червя, мозг нас ловит. По сравнению с прошлыми веками сейчас эти

безумия



тенденции стали более выраженными. Возьмем для сравнения культуру распития алкогольных напитков в эпоху древнего мира и нынешние традиции. Эллина, так же как и египтяне, пили разбавленное вино. Затем люди научились пить неразбавленное. По мере усиления прессинга со стороны ума потребовались и куда более крепкие алкогольные напитки. Человечество научилось гнать спирт. Некоторые люди спокойно пьют и чистый спирт, безо всяких разведений водой. И какую награду получают в результате употребления спиртного? Безумие. То есть формальную свободу от власти ума. Это иллюзия. Как отдых для раба, находящегося под полным контролем.

Степень нужды в безумии резко усилилась. Одновременно усилилась тенденция к употреблению более крепких спиртных напитков.

Интересно то, что государство как будто прекрасно понимает, что рецепт счастья (а свобода, конечно, расценивается как счастье, хотя бы и временное) следует держать в собственных руках. Это хороший способ управ-

ления. Особенно в «стране дураков».

Опыты принудительной трезвости, которые не раз культивировались в нашей стране, мало что дали для людей, уже пристрастившихся к выпивке и страдающих алкоголизмом. Однако в целом для народа это было благом. В 1914 году под влиянием мощного натиска передовой русской интеллигенции, в том числе и Л.Н. Толстого, был введен сухой закон. По статистическим данным, в этом году по сравнению с прошлыми годами резко, втрое, уменьшился бытовой травматизм, что, конечно, напрямую связано с числом несчастных случаев на почве пьянства. Намного вырос уровень благосостояния людей. Если вы обратили внимание, при сравнении капиталистического с социалистическим типом хозяйствования принято ссылаться на этот наиболее благополучный период. Но мало кому приходит в голову обратить внимание, что тогда был сухой закон.

Обратимся к современности. Вовсе не к горбачевскому эксперименту с запретом на спиртное. Это пока помнят многие. Но, ругая Горбачева за разоренные виноградные плантации, разве кто-нибудь удосуживается вспомнить, что аварийность на дорогах в пору сухого закона вчетверо сократилась?! Что смертность в целом понизилась?! Для сведения: ныне в мире от алкоголя за год умирает такое количество людей, какое сопоставимо с населением города Москвы. Никакие другие причины вместе взятые не уносят столько человеческих жизней: ни эпидемии, ни войны, ни катаклизмы природного или техногенного характера.

Болезнь ума «переплюнула» все другие причины смертности!

«Неужели это я?»

Уникальность болезни не только в том, что пьющий человек сам, добровольно идет на заведомую обреченность. Мало какие эпидемии удается держать под контролем. Здесь же ключи от болезни в руках у государства. Стало быть, и контроль над умом и безумием. Однако есть и другие контролеры, о которых политики даже не догадываются. Это те самые чертики, которых видят алкоголики. Говорят: «Допился до чертиков!» — значит, начались галлюцинации.

До того времени, как наука в лице академика Прицкера научилась фотографировать невидимые миры, ни у кого не вызывало сомнений, что пьющие действительно видят психические миражи. Но Прицкер решил сфотографировать по наводке пьяного человека то место, куда тот показывал, испуганно твердя: «Да вот же, вот они!»

Проявив пленку, ученый получил тех, кто считался предметом воображения — чертиков. Они в точности соответствовали описаниям очевидцев. Выходит, рассказы алкоголиков о том, что чертики склоняют их к сомнительным с точки зрения морали поступкам, более чем основательны. Пьяные не бредят. Они просто начинают видеть низшие астральные миры — наиболее грязную «помойку» и жителей «трущоб».

Со временем чертики завоевывают

полный контроль над поведением пьющего человека. Много лет назад один бывший алкоголик рассказал мне, как он очутился на больничной койке:

— Я шел по коридору, который кончался стеной из стекла. Мне нужно было попасть в один из кабинетов на этом этаже. Вдруг я почувствовал, будто меня кто-то невидимый поволок мимо нужного мне кабинета в сторону стены. Сопrotивлялся, но это оказалось не под силу. Двигаясь с большой скоростью, я пробил стекло и сквозь него вылетел вниз, с третьего этажа. Конечно, весь порезался, поломался. Врачи сочли, что это было связано с алкогольным психозом. Я и впрямь на тот момент был пьян. Но не до такой степени, чтобы ничего не соображать. Я сопротивлялся, однако сила у невидимки была недюжинной. С тех пор я понял, что телом пьющего человека управлять проще простого. Испугался тогда капитально. Пример был так нагляден для меня, что пить бросил. И больше чертиков не видел, хотя они меня, как юного алкоголика, уже начинали преследовать.

Паразиты не проявленного мира очень изобретательны в своих способах управлять физическим планом бытия. И лучше нет, чем завладеть, пусть и незаконно, напрокат, чьим-то телом. Тело допившегося до безумия человека, безвольного и отключившего все свои естественные импульсы, — идеальный вариант. Шkodливые чертики с радостью уводят, как угоняют автомобили, тела людей и, подсекаясь в них, веселятся, как могут.

Окружающим со стороны видно, что пьяный крушит все направо и налево: может биться головой о стенку, вдребезги расколоть мебель, побить и даже убить жену, детей. Ему не жалко ни людей, ни имущества: для подселенного в человеческое тело паразита все это чужое, привязок никаких. А едва протрезвевший человек искренне смотрит позже на дело своих рук и восклицает: «Неужели это все сделал я?!»

Алкоголики всегда были, есть и будут заложниками низших астральных миров. Более того, невидимки умеют подстраивать собственную частоту энергетических вибраций под грубые частоты пьющих людей. Это не столь трудно: алкоголь, разрушая мозг, делает из человека животное, грубое и ограниченное в возможностях. Никто никогда не рассуждает о том, что параллельно разрушаются и духовные структуры. К сожалению, наука не дошла еще до исследования столь тонкой и деликатной ткани. Тем не менее судить об этом можно опосредствованно: считается, что по плодам следует оценивать духовное развитие личности; когда же нет таковых или плоды ядовиты, нет причин говорить о благом периоде бытия духа. Окропляя желудок опьяняющей жидкостью, мы не орошаем зерно духа, росток которого пришли возделывать на землю, а, напротив, убиваем его. Так стоит ли пить?

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Если вам уже много лет, а хочется выглядеть намного моложе, то специально для вас представляем **питательную плацентарную маску с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев**. Уже после 2 недель применения вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых из вас. Омолаживание происходит за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Рекомендуются женщинам до и после 30 лет, в зависимости от состояния кожи. Маска подходит и молодой коже, придает ей здоровый цвет, повышает сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

О маске

Благодаря экстракту плаценты овцы маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. Маска абсолютно безвредна, применяется в целях безоперационной подтяжки лица, восстановления, омоложения и осветления кожи, уменьшения морщин и предупреждения их образования; снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести; устранения пигментации.

Немного о плаценте

Само слово «плацента» ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в прошлое, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Производители маски

Косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) использует в производ-

стве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны, и не только. А если пользоваться спросом, то значит люди получают отличный результат.

Уход, предупреждающий старение вашей кожи



Мнения наших покупателей

Светлана К., г. Санкт-Петербург: «Я счастлива, что появилась маска, способная продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от вас еще 20 масок».

Марина А., Краснодарский край: «Купила у вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз».

Олег И., г. Новосибирск: «Теща посоветовала заказать у вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей».

Кристина П., Московская область: «Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости. Спасибо за оригинальное решение».

Заказать питательную плацентарную маску (лицо+шея) с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев можно по почте: вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф. И. О., количество и название) и отправляете ее по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 15 (СД),**

отдел «Товары почтой». Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6% (почтовые расходы). Кроме того, всем заказавшим 10 масок в подарок сувенирная коробка и наш каталог.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Эл. почта: **med@ortes.ru.** Сайт: **www.med.ortes.ru.** Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39 с 01.12.2005;** код г. Орла — **4862.**

Также в продаже имеется плацентарная маска, с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев против морщин для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 маски в 1 пакете) и сувенирная коробка — 490 руб. + 7% (почтовые расходы).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глаза сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене — всего за 679 руб. + 6% (почтовые расходы) вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве (условие покупки см. выше). Приобретя набор масок у нас, вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить на праздник или на день рождения. Купите набор масок, и мы надеемся, что вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок еще долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать вас и поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351, РОСС.RU.ПР 14. A13547

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

Мне 61 лет, обнаружили полипы в желудке. Откликнитесь те, кому удалось избавиться от них без операции. Еще у меня болят колени, немеют пальцы рук, замучил панкреатит. Буду благодарна за добрый совет.

Э.А. Родионова, 399200, Липецкая обл., г. Задонск, ул. Донская, д. 20

У меня в горле обнаружили синегнойную палочку и грибок (кандидоз). Отзовитесь, кто знает, как избавиться от этого заболевания. Может, есть какие-нибудь народные средства?

Эльвира Ахметдянова, 423585, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Вокзальная, д. 38, кв. 30

Беспокоит моего мужа повышенное внутричерепное давление, а у меня артериальная гипертензия. Мучимся давно — больше 20 лет. А недавно у меня обнаружили небольшой зуб. И еще я хотела бы похудеть. Помогите, пожалуйста, знающие люди, советом.

Л.Н. Швецова, 429140, Чувашия, с. Комсомольское, ул. Заводская, д. 5, кв. 6

Два года назад у мужа на левой щиколотке появилось небольшое красное пятнышко, которое постепенно увеличивалось в размерах. Сейчас оно постоянно мокнет, болит, как при нарыве. Точного диагноза никто не ставит: то ли рожа, то ли трофическая язва. Подскажите, как помочь мужу?

В.Н. Кутырева, 456874, Челябинская обл., г. Кыштым, ул. Боровая, д. 5а, кор. 1, кв. 5

У сына определили альвеококкоз печени. Он уже перенес одну операцию, но необходима очень дорогостоящая повторная. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим заболеванием. Буду благодарна за любую информацию.

Л.А. Новикова, 652340, Кемеровская обл., Топкинский р-н, д. Малый Корчуган, ул. Молодежная, 1/1

У моего 8-летнего внука врожденная тугоухость I степени (поврежден слуховой нерв). Есть риск дальнейшего ухудшения слуха. Посоветуйте, какие меры предпринять, чтобы этого не произошло.

Нина Тимофеевна Губская, 164500, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Сов. Космонавтов, д. 14, кв. 63

После перенесенного инсульта я парализована. Как осложнение возник хронический болевой синдром: вся правая сторона беспокоит. Посоветуйте, что делать? Какие народные средства или травы использовать?

Светлана Гавриловна Величко, 346681, Ростовская обл., Мартыновский р-н, х. Комаров

***** ТРАВЫ ВЫСЫЛАЮ — ЗДРАВИА ЖЕЛАЮ *****

*Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.); а также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

*Предлагаю наложенным платежом готовые к применению травы кавказских лесов:

- ослеу белую, молотую, 25 г на 1 месяц — 30 руб. (курс лечения от 3 мес.);
- корень морозника молотый, полугодовая норма — 150 руб.;
- спиртовую настойку болиголова, 100 мл — 150 руб.;
- лист лещины сухой, месячная норма — 40 руб. (курс — 2—6 мес.).

Прилагаю подробные рецепты.
Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; тел. 8 (918) 437-74-75 (можно SMS), 8 (86166) 57-3-56; e-mail: txataxa@mail.ru. Подробно в Интернете: txataxa.narod.ru

Моему брату (ему 27 лет) в прошлом году удалили аппендикс. Операция прошла без осложнений, только пришлось дать повышенную дозу наркоза. А через полтора месяца у брата начали выпадать волосы, и чем дальше, тем больше становилось очагов облысения. После нескольких обследований поставили диагноз «нехватка витаминов», провели лечение, но улучшений нет. Теперь волосы выпадают и на лице. Отзовитесь те, кто знает, что делать в таком случае!

Ирина Николаевна Молчанова, 347466, Ростовская обл., Зимовниковский р-н, п/о Майкопский

Посоветуйте, как сердечку помочь. У меня ишемическая болезнь сердца, стенокардия, брадикардия (замедленный пульс). А теперь уже ставят брадиаритмию. Мне 64 года, надо еще внуков растить.

Анастасия Федоровна Замышляева, 606910, Нижегородская обл., г. Шахунья, ул. Минина, д. 25

Моя 3-летняя внучка, когда ей было 10 месяцев, подхватила воздушно-капельную инфекцию. Теперь у малышки вирусный герпетический энцефалит, левосторонний гемипарез, эписиндром. Может, кто-нибудь подскажет, как вылечить внучку?

М.И. Зданникова, 646400, Омская обл., р.п. Саргатское, ул. Кооперативная, д. 128

Мне 14 лет. В последнее время у меня часто просто так идет кровь из носа. Да и темные круги под глазами — даже самой иногда страшно. Что же мне делать, из-за чего это? Помогите, пожалуйста!

Анна Кубарева, Тюменская обл.

Прошу помощи у целителей. У меня сильная аллергия на все антибиотики и сennую пыль. Не могу есть яйца, шоколадные конфеты, цитрусовые. Стоит только попробовать их, как тут же на коже появляется сыпь с мелкими гнойничками, которые потом нарываю. Заживают долго. Мне 54 года. Тех, кто сталкивался с подобной проблемой и справился с ней, очень прошу откликнуться.

А.Д. Терешкова, 663622, Красноярский кр., Канский р-н, с. Терск, ул. Центральная, д. 41

Мне 57 лет. У меня ряд серьезных заболеваний: сердечно-легочная недостаточность, бронхиальная астма (инфекционно-зависимая форма). На травы и медицинские препараты аллергия. Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с таким диагнозом.

Надежда Исааковна Пузырева, 640014, г. Курган, ул. С. Юлаева, д. 129

Замучила меня изжога. Как же от нее избавиться? Алмагель и сода временно снимают жжение, но причину не устраняют. Может, подскажете, как быть при этой напасти?

Тимофей Михайлович Панкратов, Орловская обл.

*Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника (полугодовая норма — 150 руб.); спиртовую настойку плодов черного ореха (250 мл — 250 руб.).

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71

В следующем номере читайте:

- *О лечении окопником, абрикосовыми косточками, салом, кориандром, дрожжами
- *19 января — Крещение Господне
- *О целебных свойствах чаги
- *Как избавиться от цистита, эндометриоза, остеондроза, язвы 12-перстной кишки
- *Что поможет при желудочных хворях
- *Рецепты приготовления салата здоровья, супа-пюре из моркови, коктейля для больных фарингитом
- *Пользуя травы, берегись отравы
- *Растения для лечения. Арбуз

РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Дорогие читатели! С этого номера мы начинаем новую рубрику «Растения для лечения», материалы для которой нам любезно предоставил апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор А.Ф. Синяков. В ней он расскажет о лекарственных растениях и раскроет секреты приготовления снадобий из них. Собрав все номера, вы получите свою домашнюю энциклопедию лечебных растений. И пусть она станет для вас верным другом и помощником!

Еще в глубокой древности растение знали и ценили как лекарственное. Само название говорит о его лечебных свойствах (от греческого *althaia* — исцелять).

Это многолетнее травянистое растение серовато-зеленого цвета, высотой 50—150 см. Корневище у алтея белое, короткое, постепенно переходящее в слабоветвистый корень толщиной до 2 см в диаметре. Стеблей несколько. Они круглые, прямостоячие, опушенные многочисленными волосками, внизу одеревенелые, в верхней части разветвленные. Короткие ветки направлены вверх. Листья яйцевидные, очередные, с длинными черешками, 3—5-лопастные, игольчатые по краям. Довольно крупные розовато-белые цветки расположены на коротких цветоносах. Чашечка серовато-зеленая, двойная, внутренняя чашечка состоит из 5 лепестков и множества фиолетовых тычинок, сросшихся нитями. В зрелом состоянии приплюснуто-округлый плод распадается на отдельные семянки темно-бурого цвета длиной 2—2,5 мм. На вкус растение сладковато-терпкое, запаха не имеет.

Цветет алтей со второго года, с июля до сентября, плоды созревают в августе — октябре. Произрастает в степной и лесостепной зонах в средней и южной полосе европейской части России, на Украине, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии, Казахстане, на юго-западе Сибири. Предпочитает влажные места — сырые луга, берега рек, озер и болот. Нередко его выращивают в садах и палисадниках.

Алтей относится к растениям, содержащим растительные слизи, поэтому он равноценен семенам льна. В воде слизи разбухают, образуя коллоидные растворы. Особенно много слизи в корнях.

Препараты алтея, применяемые и внутрь, и наружно, обволакивают пораженные слизистые оболочки, задерживаются на них и тем самым успокаивают боль и предохраняют от дальнейшего раздражения. Это ведет к затуханию воспалительного процесса и восстановлению поврежденных клеток. Замечено, что слизи не только облегчают заживление пораженных тканей, но и замедляют всасывание растворимых лекарств. В результате повышается эффективность применяемых препаратов. Слизь также облегчают отхаркивание мокро-



ты, успокаивают мучительный кашель, желудочные боли и т. д.

Свойства корней алтея используют и в диетическом питании — они входят в состав слизистой диеты.

Препараты известны во всем мире как **отхаркивающее средство**. Кроме этого они являются хорошим **противовоспалительным, обволакивающим и смягчающим средством** при заболеваниях органов дыхания, в первую очередь при хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, воспалениях легких и бронхиальной астме (особенно у детей), при гриппе и ангине, при таких заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколиты, при катаральных явлениях в мочевыводящих путях. Эффективны они и при наружном применении в виде холодного настоя для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта, зева, в виде примочек при экземе и псориазе.

Сочетание препаратов алтея с другими лекарствами повышает эффектив-

ность лечения.

Из корня алтея готовят: **настои** (1:20) на холодной воде — извлекается только слизь; на горячей воде — извлекается слизь и крахмал и получается густой и мутный настой, который при хранении быстро портится; отвары, сиропы, экстракты и порошки.

Холодный настой. Берут ст. л. измельченного корня (частицы не более 3 мм), заливают стаканом воды, через час процеживают, отжимают оставшееся сырье и пьют по ст. л. (дети по ч. л.) через каждые 2 часа. Можно добавлять сахар или мед по вкусу.

Горячий настой готовится из расчета — 13 г измельченного корня на 200 мл кипятка. Нагреть 15 минут на водяной бане, настоять 10—15 минут, процедить. А оставшееся сырье отжать и пить теплым по ст. л. через каждые 2 часа.

Отвар готовят так: берут 6 г измельченного корня, заливают 200 мл кипятка, кипятят 10—15 минут и настаивают 10—20 минут, процеживают, сырье отжимают, в полученный отвар добавляют до 200 мл кипяченой воды. Пьют по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день после еды. Хорошо добавить мед по вкусу — это повышает эффективность отвара.

Настои и отвары алтея хранят в холодильнике не более 2 дней.

Можно использовать и **порошок из корня**. Его разводят теплой водой до консистенции жидкой сметаны и принимают полученную смесь. Корень алтея наряду с листьями мать-и-мачехи и травой душицы входит в состав грудного сбора: корень алтея — 20 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, трава душицы — 10 г. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 20—30 минут и пить по полстакана 3 раза в день.

В народной медицине чаще используют не корни, а цветки и листья. Они также содержат слизь, но в меньшем количестве, и действие их слабее. Однако использование цветков и листьев помогает сберечь это ценное растение.

Из цветков и листьев готовят настои (1:20). Пьют его по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день.

Хорошими обволакивающими и успокаивающими боли свойствами обладает сбор: цветки и листья алтея — 5 г, цветки мальвы лесной — 5 г, льняное семя — 5 г. Принимают по 1/3—1/2 стакана настоя 3—4 в день при заболеваниях органов дыхания, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей.

Наряду с алтеем лекарственным используется и алтей розовый (мальва), часто выращиваемый в палисадниках, однако действие его слабее.

А.Ф. Синяков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

ISSN 1729-1860
06002
06003
06004
06005
06006
06007
06008
06009
06010
06011
06012
06013
06014
06015
06016
06017
06018
06019
06020
06021
06022
06023
06024
06025
06026
06027
06028
06029
06030
06031
06032
06033
06034
06035
06036
06037
06038
06039
06040
06041
06042
06043
06044
06045
06046
06047
06048
06049
06050
06051
06052
06053
06054
06055
06056
06057
06058
06059
06060
06061
06062
06063
06064
06065
06066
06067
06068
06069
06070
06071
06072
06073
06074
06075
06076
06077
06078
06079
06080
06081
06082
06083
06084
06085
06086
06087
06088
06089
06090
06091
06092
06093
06094
06095
06096
06097
06098
06099
06100

Газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. ПИ №77—9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома.
Заказ №9345 Тираж 63.537 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 577 Тираж 1.866 экз.
Общий тираж: 65.439 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индексы: 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
И. о. редактора Солодка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Иванова Т.Ю.
Над номером работали:
Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И.,
Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.
Буторина Е.Е., Сетова Г.С.,
Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385
Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 2 (247) январь 2006 г. www.givitca.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ С ДРУЗЬЯМИ



К вашим услугам —
«Доброе Сердце»

Уважаемые читатели! Напоминаем, что при редакции газеты «Живица» работает фонд целебных трав «Доброе Сердце». Он бескорыстно помогает остро нуждающимся людям, рассылая по заявкам лекарственное сырье. Подписавшись на «Живицу», вы сможете постоянно следить за работой фонда, пользоваться его услугами и, если есть возможность, пополнять его. Ведь это так здорово быть кому-то полезным! Информация о фонде будет печататься в «Живице», как и прежде, раз в 2 месяца. Следите!

В НОМЕРЕ:

Я от болезни
излечился сам

❖ Лечение окопником, абрикосовыми косточками, салом.....2—3

Духовное чтение —
души исцеление

❖ Крещение Господне.....4

Комнатные лекари

❖ Знакомые незнакомцы.....5

Здоровьем «Живица»
рада поделиться

❖ Желудочные хвори.....6—7

Пользуя травы,
берегись отравы

❖ Лекарство или яд?.....8

Это средство —
нам в наследство

❖ Березовый чай.....9

Вместе соберем советов
двести

❖ Как избавиться от цистита, эндометриоза, остеохондроза.....

Для вас, мужчины!

❖ Чтоб не подводила мужская сила.....10—11

Эти растения
несут исцеление

❖ Лаконос, черный орех.....12

Ждем заявку на отправку

❖13

Пальчики оближешь!

❖ Салат «Здоровье», коктейль для больных фарингитом.....14

Исцели меня, «Живица»!

❖ Просьбы о помощи.....14—15

Растения для лечения

❖ Арбуз.....16

8 (8184) 52-82-57

КРУГЛОСУТОЧНАЯ
ЛИНИЯ

ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Готовы
вам помочь!

Хорошим дополнением к тому, что мы писали о лечении абрикосом, послужит корреспонденция из «Народного доктора»

В 1984 году на 49 году жизни у меня

случился крупноочаговый инфаркт миокарда. Когда я

лежал в больнице, ко мне во время обхода несколько раз приходил молодой врач-интерн. Жаль, что не запомнил его имени. Очень ему благодарен за советы. В частности, он рекомендовал есть больше абрикосов, кураги, урюка. А поскольку ни свежих абрикосов, ни кураги у нас в Пинске в то время еще не продавали, жена принесла мне целый кул урюка.

И вот, когда мне надоело есть урюк, я раскусил несколько косточек и полакомился зернышками. На второй или на третий день почувствовал себя здоровее. Так как лекарства принимал одни и те же, решил перепроверить ощущение. Все сходилось. После съеденных семян абрикоса чувствовал облегчение. Зная, что в зернышках содержатся яды, я ими не злоупотреблял, съедал по 4—5 в день, не более.

С тех пор каждый сезон сушил и хранил косточки абрикоса (хотя и очень редко их ел, а порой и вовсе забывал о них). Но три года тому назад у меня стала развиваться **аритмия сердца**. Дозы приема аритмических лекарств приходилось постепенно увеличивать. Стал искать что-нибудь от аритмии в травниках, но ничего не находил. И однажды в книжном магазине замечая небольшую книжечку о болезнях сердца. В главе, посвященной аритмии, среди разных травяных сборов нахожу следующий рецепт: **0,5 кг меда смешать с 0,5 кг тертых с кожурой лимонов и с 20 молотыми зернышками абрикосов**. Принимать по ч. л. в день.

Представьте себе выражение лица продавщицы, когда я с размаху стукнул себя книгой по лбу и стремительно ринулся к выходу. Домой и побыстрее жевать свои запасы абрикосовых косточек! (Даже забыл купить ту книжечку, а потом ее в этом магазине уже не нашел.) Дома

съел 3 или 4 зернышка — и принимать лекарства не пришлось. Запас косточек был большой. В течение нескольких месяцев я съедал по зернышку в день. Потом, чтобы не привыкнуть, сделал перерыв.

С месяца все было нормально, пока однажды не наигрался вволю со своим четырехлетним внуком — дал ему поездить на себе. От перегрузки «мотор» забарахлил, но несколько зернышек абрикоса привели его в норму.

В настоящее время я или пользуюсь рецептом с медом и лимонами, или просто жую по одному зернышку в день — и никаких экстрасистол и прочих изменений ритма нет.

Конечно, мед и лимон — совсем не плохие продукты, но чайная ложечка в день — доза мизерная. Явно действует какое-то вещество из абрикосового зернышка или даже целый комплекс.

Евгений Топкалев



Если у вас геморрой

Не спешите на операционный стол, если у вас **геморрой**. Воспользуйтесь рецептом, который когда-то я сама применяла. Приготовьте сбор из травы **горца птичьего**, **листьев шалфея лекарственного**, **цветков таволги вязолистной (по 50 г)**, **коры конского каштана и коры дуба обыкновенного (по 100 г)**. Все смешайте, измельчите. Возьмите 2—3 ст. л. сбора и залейте холодной водой (2,5 л). Кипятите на медленном огне примерно 10 минут. стакан отвара используйте для клизмы, остальное — для прохладной сидячей ванны. Последняя процедура не должна длиться более 15 минут. Думаю, здоровье к вам возвратится.

Н.Т. Проскуряна,
Нижегородская обл.

Хорош паслен

При заболевании органов дыхания, водянке, отеках, геморрое, неврозах, головных болях, судорожных припадках, болях в мочевом пузыре, кишечных коликах, болях в суставах, подагре, ревматизме, фурункулах и лишаях помогает хорошо **паслен**.

Я этот рецепт и сама при головной боли использую. Ч. л. измельченной травы настаиваю в 2 стаканах кипятка 3—4 часа. Процеживаю и пью по ст. л. 3 раза в день.

Любовь Константиновна Ткачева,
Саратовская обл., р.п. Алексеевка

Снял хворь окопник

Одна женщина ко мне, целительнице, пришла после сотрясения мозга — слабость, голова кружится и болит. Я ей листьями **окопника** боль сняла. Как, думаете? Носила она чудо-листья под платком или шапкой. Вот и все лечение. Недолго и лечилась — снял хворь окопник.

П.А. Пилипенко, Эстония

Попадая на Украину, я всякий раз не устаю «дивоваться». Объемные тетушки, которым по всем индексам массы тела положено было бы валяться с гипертонией и одышкой, резво скачут за мной среди неимоверных древовидных подсолнечников и причитают по поводу моей худобы: «Тебя ж такую тощую никто любить не будет...»

Точно зная, что во мне минимум десять лишних килограммов, я им, конечно, не верю. Но факт остается фактом: для Москвы я толстая, для Украины — худая.

Ну и меню...

Моя тетка Поля, отправляясь работать в огород, берет с собой десяток вареных яиц, полкило сала, буханку горячего хлеба (за которым не лень сходить утром), бутылку домашнего молока, колечко копченой колбасы и банку сметаны. В огороде дополняет все это плодами земли. А вечером приходит голодная как зверь и гордо объявляет, что собрала 480 колорадских жуков. Причем за каждым нагнулась отдельно! Весит тетя Поля 103 килограмма и

постное, тем не менее, я стремительно толстею, пока живу у нее в доме. Судите сами: густой украинский борщ — «постный вегетарианский» — содержит 400 граммов мелко нарубленного сала, жаренного с овощами. Это — заправка, которая как бы не снижает постности борща. Взбитое пюре тетя Рая заправляет не молочком или сывороткой, а тоже салом, мелко нарезанным и обжаренным с луком. Более того, когда у нее болит спина, зуб или голова, тетя Рая уверенно прикладывает к данному месту сало или втирает его в кожу. Все

Теткино сало?

пользуется благосклонностью худеньких мужичков.

Тетя Рая — дама европейского стиля — ест все

как рукой снимает! К слову сказать, у тети Раи всегда на столе овощной салат. Иногда в сметане даже удается выловить помидорчик.

Тетя Глаша стройнее тети Поли, что ее огорчает. На мои истошные вопли о том, что жареная колбаса вредит здоровью, тетя Глаша мудро усмехается и крошит на сковороду... сало. Граммов триста его шкворчит в компании неимоверного количества лука, и тут-то на сковороду попадают шпикачки... Я была уверена, что есть их окажется делом невозможным. И съела пять штук, даже не заметив того, а тетя Глаша покамест поджаривала на освободившейся сковороде омлет со сметаной и чесноком! Фирменный секрет! Из пятнадцати яиц! На троих!

В хозяйстве тети Поли сальца (смальца, как вкусно она его именует) уходит полкило в день, то есть пуд в месяц.

Счастье дал кориандр

У нас долго не было детей. Мой муж в детстве переболел свинкой. Врачи сказали, что после нее у многих мужчин развивается бесплодие. Но никакого лечения не предложили. Мы стали искать выход. Было это в 70-е годы. А в то время не выпускались такие газеты, как ваша, где люди делятся своим опытом лечения и помогают друг другу. Но нам повезло, рецепт подсказала одна бабушка, соседка по дому. Он достаточно простой и не требует особых затрат. После лечения у нас родилось трое детишек!

А теперь сам рецепт. 3 ст. л. семян кориандра на 10 минут залить литром кипятка. Половину процеженного настоя выпить по 2 глотка в течение того же дня, половину — на следующий. Потом приготовить свежий.

Настой пьет только муж. Жена ни в коем случае не должна его принимать, потому что это лекарство действует abortивно и запросто может стать причиной срыва долгожданной беременности.

Кстати, если беременность нежелательна, при задержке до 2 недель женщины с успехом применяют этот настой — 4—5 раз в день по 2 ст. л.

Очень надеюсь, что этот метод избавит от проблем и мужчин, и женщин.

Ирина Михайловна Степанова,
307800, Курская обл., г. Суджа,
ул. Некрасова, д. 5

Целебные расчески

Четыре года назад мне на день рождения подарили две деревянные расчески — дубовую и березовую. С удовольствием ими пользовалась. А через полгода заметила, что головная боль стала мучить реже, а потом и вовсе исчезла. Кроме того, волосы начали расти быстрее. Да и шевелюра стала гуще, с особым блеском. Подарила такие расчески и сестре. Она тоже довольна. Говорит, что трехминутный массаж головы такой расческой снимает боль. Я всем советую приобрести деревянные расчески: утром пользоваться дубовым гребнем (дуб придает силу), а вечером — березовым (береза успокаивает).

Валентина Карпова, г. Чебоксары

Сыворотка от онемения

У меня **немели ноги**, да так, что не могла ходить без палочки. Врачи уже не знали, чем и помочь. Я вспомнила, как бабушка моя лечилась сывороткой. Стала покупать литр-другой и сливать в трехлитровую банку (чем кислее этот молочный продукт, тем лучше). Каждый вечер нагревала литр сыворотки и парила ноги минут по пять, время от времени подливая горячей воды. После процедуры давала коже обсохнуть и — в постель.

Утром мыла ноги и хорошенько массировала, принимала контрастные ванны: наливала в два таза холодную и горячую воду, опускала ступни сначала в один, считала до пяти, затем — в другой. И так — в течение 5—7 минут. Затем обсушивала полотенцем и тщательно втирала камфарное масло, массируя стопу. Надевала чистые носочки и не снимала их целый день. А вечером опять грела сыворотку...

После месяца упорного ежедневного лечения чувствительность ног вернулась — и я смогла ходить без палочки.

**Валентина Ивановна Олешко, 356121, Ставропольский кр.,
Изобильненский р-н, х. Спорный, ул. Тихая, д. 51**

Экзема: решена проблема

Мы с мужем с нетерпением ждем каждый номер «Живицы». Читаем от корки до корки, выбираем нужные советы и делаем настойки, как там написано.

Хочу и я дать читателям газеты проверенный мною рецепт.

Двадцать три года назад мне сделали операцию на правой ноге по поводу полиомиелита. После этого у меня на ладонях появились болячки. Сначала были мокрые пузырьки, страшный зуд, а потом образовались глубокие трещинки. Врачи сказали, что это экзема. В

больнице чем только не лечили: мазью Вишневского, дегтярной и пр. Но болезнь никак не проходила. Выписалась из стационара и решила заняться самолечением, подумала: будь что будет. Развела в половине стакана теплой воды небольшой кусочек **дрожжей**. А чтобы приятней было пить, подсластила. Принимала такое лекарство утром на голодный желудок. А руки тут же мазала **соком чеснока**. Щипало, конечно, но я терпела. Зато через три дня у меня все прошло! Уже столько лет позади, а обострений не было не разу.

А.Н. Швецова,
429140, Чувашия, с. Комсомольское,
ул. Заводская, д. 5, кв. 6

Чтобы зубы не болели

Зубы я не лечу — достаточно профилактических мероприятий. Пользуюсь ими давно и, в отличие от своих домочадцев, про стоматолога не вспоминаю. Заинтересовались? А секрет-то прост! Замечали, в какой последовательности вы вытираетесь после умывания? Берете в руки полотенце, а потом прикладываете его к лицу? И только потом вытираете руки?

А нужно делать наоборот: **сначала вытереть руки, потом — лицо**. Однажды я где-то прочитала об этом, не поверила, но так как зубами маялась сильно, решила попробовать — ничего же не теряла! Теперь вот от боли не страдаю, а эксперимент вошел в привычку — вытираю лицо

Ангелина Петрова, г. Вологда

есть — и все мало

И самое удивительное во всех моих тетках — это их способность работать после такого питания.

Им еще и лечатся!

Но, оказывается, тетушки не только интенсивно употребляют сало в различных вариациях, на Украине им еще и лечатся! Вот как его советовала использовать тетя Рая.

***При варикозном расширении вен** к болезненному месту привяжи на сутки ломтики свежего несоленого сала.

***Мастопатию и боли в груди** лечат старым салом. Сало, лежащее больше года, режут тонкими ломтиками и прикладывают к больной груди на ночь.

***Суставы** врачуют топленным старым салом или старым салом, пропущенным через мясорубку. Смазанные и обложенные салом суставы утепляют собачьей шерстью. Если сустав утратил подвиж-

сала перемешивают со столовой ложкой соли и втирают в больное место. А затем утепляют.

***Когда болит зуб**, прикладывают ломтик несоленого сала. Через 15—20 минут боль уляжется.

***Если есть проблемы с кожей — бородавки, папилломы** — свиное сало смешивают с толченым чесноком два к одному. Состав закрепляют повязкой или пластырем, меняют раз в сутки до устранения проблемы.

***Воспаление легких, простуду** лечат растиранием нутряным салом — грудную клетку как следует растереть, затем надеть хлопчатобумажную майку и сверху свитер.

***Артрит, артроз голеностопного сустава** можно вылечить прогреванием старым соленым салом и теплыми носками. Осталось выяснить, как с помощью сала худеть... Тетя Рая обещала подумать.

Галина Свиридова



19 января —

Крещение Господне

Идет большое водосвятие,
И хоть вокруг снега и льды,
Здесь золоченое распятие
Крест-накрест чертит гладь воды.

И вот, невидимый народу,
Из синевы, что так чиста,
Нисходит Дух Святой на воду,
Как нисходил Он на Христа.

Виктор Афанасьев

И наставит на путь истинный

Для каждого верующего человека Крещение — значимый праздник. Ведь тысячелетия назад в этот день Сам Христос был омыт водами реки Иордан и принял Духа Святого, сошедшего с небес в виде голубя. С тех пор человечество чтит память об этом великом событии. Сегодня мы печатаем истории, рассказанные разными людьми, но об одном и том же — празднике Крещения Господня.

Решила я на Господне Крещение поехать в церковь при Сийском монастыре, что в Архангельской области. Места там удивительные, веками существующие, воистину святые. И все бы хорошо: Богу помолилась, в дорогу собралась. Но вот беда — разыгралась непогода, такая метель, что в ста метрах человека не разглядишь. Снега навалило столько, что транспорт не всегда проходил. Сажу и думаю: «Как добираться? Стоит ли ехать? Наверное, в Сие такая же погода!» Но в путь двинулась. Такси вызвала, в салон села, вот уже и до вокзала рукой подать... Неожиданно легковушка замерла на месте — не справилась со снежными заносами, застряла в пути. Какое-то время водитель пытался бороться самостоятельно: нажимал на газ, подкапывал снег, подталкивал машину сзади — неудачно. Потом понял: надо просить помощи! Позвонил диспетчеру: «Пришлите подмогу!» «Невозможно, — отвечает, — никого отправить. Кто-то еще в пути, а кто-то тоже застрял!»

Смотрю на часы: пятнадцать минут до отхода автобуса! Ни минуты терять нельзя! Спасение же у верующего одно — молитва. Обратилась к Господу: «Отче наш, сущий на небесах...» «Неужели, — думаю, — не попаду в церковь? Зачем же тогда Господь допустил до-

рогу?» А проулочек, где мы остановились, тихий. В погожий день транспорт редко ходит, в ненастье — тем более. Произнесла молитву, глядь — автобус. Между тем, поблизости ни одной остановки! Вышла из легковушки, встала посреди дороги, рукой машу: «Остановитесь!» Водитель тормознул. «Никак застряли?» — спрашивает. «Довезите, — прошу, — до вокзала. В Сийский монастырь еду, на Крещение». Сердобольным оказался шофер, до места домчал за пару минут.

В салоне автобуса, специально заказанного верующими местного прихода, тепло, сухо. За окнами не видно ни зги. А в душе снова сомнения: «Что в Сие ждет? Наверное, такая же метель...» Моя попутчица как будто мысли мои прочитала. «Не переживай, — говорит, — не будет в монастыре метели. Знаешь ведь — благословлены Богом те места».

Вот и Сийские земли. Выхожу из автобуса. Тишина. Ни дуновения ветра, ни снежинки. Мороз, солнце... Чудесную погоду даровал Господь! Колокольный звон кажется растворенным в воздухе. Распахнутые настежь ворота — знак гостеприимства. А в местной продуктовой лавочке — не протолкнуться. Покупают хлеба, приготовленные в монастырской пекарне, молоко, просвирки. Церковь при обители оказалась очень небольшой, скромной в убранстве, возле входа в алтарь украшенной живыми елочками. Прихожан — неисчислимо количество. Аромат ладана, потрескивание свечей... Молитвы перемежаются с прославлением: «Во веки веков милость Его! Аллилуйя!» Такая благодать, что кажется, будто ангелы подхватывают пение хора. Особенно торжественно совершается великое освящение воды. В большую чашу троекратно погружается крест, взмах руки священника — и вода осеняется знамением. Живой лентой тянутся верующие к распятию. Каждый желает припасть к святыне и быть окропленным великой агиасмой (святой водой).

Перед тем как покинуть чудесные места, зашла в Троицкий храм поклониться святым мощам преподобного Антония, основателя монастыря. Это он в одной из духовных грамот напутствовал человечество: «Имейте прежде всего страх Божий в сердце своем, да вселится в вас Дух Святой и наставит на путь истинный».

А. Баранова, г. Архангельск

Благодать неописуемая!

Родился я в семье верующих людей. Бог объединял нас, поэтому жили дружно, несмотря на то, что отец и мать были разных кровей. Он — человек северный, она — южанка. На родине матери, на Украине, они обосновались, обзавелись детьми. Там впитал я в себя богатые традиции православной культуры. В местечке, где мы жили, даже в тяжелые годы сталинских репрессий церкви не прикрывали, духовенство не гнали. Поэтому и запали мне в душу знаменитые религиозные праздники: Крещение, Рождество, Пасха... С первым из них связаны, пожалуй, самые яркие детские воспоминания.

Накануне Крещения бабушка обычно пекла необыкновенно вкусные постные калачи. Но с утра их не ели, оставляли для праздничного обеденного стола. Едва поднимались, всей семьей шли в церковь, чтобы поклониться Господу, освятить калачи и набрать Богоявленской воды. Потом весь год использовали эту целебную жидкость: и в здравии, и в болезни пили да жилище окропляли. В то время электрического освещения в храмах не было, свечи использовали. Оттого создавался там какой-то таинственный полумрак. Даже знакомые лица казались совершенно чужими, а лики икон — завораживающими. Каждый раз в душе моей рождалось чувство некой сопричастности к чему-то недостижимому, неземному. В великие праздники мать обычно пела в церковном хоре. Но я, как ни старался, не мог выделить ее голос среди голосов других.

Особенно врезался в память Крестный ход, когда все выходили на улицу. Впереди несли иконы на расшитых золотой нитью полотнах, за ними продвигалось священство, певчие, потом — прихожане, нарядные, торжественные. Певчие запевали молитвы, люди подхватывали. Морозно, а радостно! Благодать в душе неописуемая!

Уже дома дарили друг другу подарки, сидели за праздничным столом, а вечером шли на поклонение и благодарение. Только не всегда чинно проходили часы этой службы.

Мы, ребята, стояли поначалу тихо, потом уставали (день-то к концу приближался), начинали переговариваться и даже хулиганить. Помню, в пятилетнем возрасте во время вечернего Крещенского богослужения забрались мы с мальчишками на второй ярус церковного сруба. Сверху-то интереснее глядеть! А потом придумали на головы прихожанам воск растаявших свечей лить. Они какое-то время терпели, только взгляды гневные на нас бросали: дескать, угомонитесь! Да куда там! Дальше — больше! Попали какому-то мужичку на лысую голову. Ох, и получили нагоняй! С тех пор было мне велено строгой бабушкой держаться на богослужениях возле нее.

Александр Митрофанов,
г. Северодвинск



Чаще всего комнатные цветы покупают не за красоты, чтобы смотреть. Многие даже не знают, какие растения у них растут. И уж в лечебных целях выращивают, к примеру, ну разве что индийский лук.

Отдала, а зря!

Знакомая купила горшочек с каллами (как она думала). Несколько лет ждала, пока зацветет. Но растение лишь разрасталось толстыми мясистыми широкими листьями — только успевай пересаживать в большие горшки. Что место без толку занимать? Поменяла его на вьющуюся лиану. Надо сказать, что знакомая страдала полиартритом и остеохондрозом, женскими недугами, испробовала немало препаратов и мазей. И вот наконец-то нашла описание растения, которое применяется при ее недугах. И... кинулась искать новую хозяйку своего цветка, который отдала когда-то. Этим растением оказалась арма-алоказия — сильнейшее средство для лечения **опухоли матки, blastомы, суставных болей, рака желудка!**

Моей родственнице подарили рога-точек агавы, похожий на алоэ, только с широкими и темно-зелеными листьями. Ну, кактус — и есть кактус, а она их очень не любила. Однако что-то привлекало ее в растении, хотелось за ним ухаживать. А когда узнала о его лечебных свойствах, сказала, что не зря ее так тянуло холить его и лелеять. Кстати, этот цветок ей даже снился несколько раз, но родственница не могла понять, к чему. И ведь именно им вылечила потом отложение солей в позвоночнике и шее — да такое, что часто руки отнимались, держать ничего не могли.

У этих женщин прямо по пословице получилось: «Не знаешь, где найдешь и где потеряешь».

Алоказия помогла

Арма-алоказия — очень целебное растение, его родина — теплые тропики. Принадлежит семейству ароидных. В комнате цветет редко. Оно теплолюбиво, и зимой температура должна быть не ниже 18 градусов, а летом — не менее 22—26. В китайской медицине используется с древних времен все растение: корень, стебли, листья. Препараты из стеблей применяют при болезнях желудка, кишечника, зубной боли, холере. Измельченный клубень прикладывают к различным опухолям, в том числе и к злокачественным. Из надземной части делают препараты для лечения пневмонии и туберкулеза. А известный травник В.П. Кузнецов указал, что растение не лишено ядовитости.

Ученые изучили наружное применение алоказии в виде 40-процентной спиртовой настойки (лист средних размеров на 0,5 литра водки) — для лечения **суставных болей, остеохондроза, миозитов**. Действительно, при ее применении наблюдается улучшение подвижности суставов и рассасывающий эффект при полиартрите. В народной медицине онкологические больные принимают внутрь по ч. л. в день за 30 минут до еды, иногда доводят дозу до столовой ложки. По-

казания: тромбоз, псориаз, аллергия, геморрой, онкологические заболевания, наружный рак, опухоли лимфатических узлов. Прекрасно заживает раны. Принимают по чайной ложке на 50 г воды 2 раза в день после еды. Больные места смазывают легким прикосновением (не втирать!) смоченной и отжатой в настойке марли. После этого нужно тщательно помыть руки и выпить

Знакомые незнакомцы

у вас дома



сладкого чая. Женщинам очень хорошо этой настойкой спринцеваться, разбавляя столовую ложку в 700 г воды, — лечит эрозию шейки матки и опухоли.

Рассказывает Любовь Александровна из Междуреченска: «В 1994 году я заболела раком. В справке был написан диагноз: blastома шейки матки; плоскоклеточный умеренно дифференцированный рак. Операцию не делали, а облучили по 20 раз наружно спину и низ живота. Я лежала 3 месяца в Новокузнецке. Домой муж забрал совсем плохую: у меня не работал желудок (кислотность стала нулевой), донимал цистит. Температура в течение 4 месяцев держалась 38,5. Кровь была плохая. В общем, я собиралась умирать, ничего не ела, пила только настойку шиповника и чай с лимоном. Это был мой рацион.

В июле муж повез меня на свежий воздух в деревню. Там мне стало плохо, и вызвали фельдшера. Я ей сказала, чем больна. Она принесла из дому бутылочку с лекарством и велела принимать по десертной ложке 3 раза в день. Я стала пить — и на 3-й день захотелось есть. Попросила творогу со сметаной. А на 5-й день уже угощалась картофельным пюре со свежим огурцом. Затем начала пить лекарство по столовой ложке. Через 10 дней желудок болеть перестал, появился аппетит. Когда пришла фельдшер, домашние наперебой стали рассказывать об улучшении. «Это алоказия помогла», — сказала она. Домой я возвратилась здоровая».

Не проходите мимо!

На нашем рынке я познакомилась с женщиной, продававшей комнатные цветы. Среди них были молодые розетки **агавы американской**. Но никто не обращал на них внимания — выбрали цветущие фиалки. Я купила два растения для своей коллекции. Продащица даже удивилась. К сожалению, многие года-

ми ищут и перепробуют множество средств, ждут волшебства в исцелении — и проходят мимо скромного растения, способного реально помочь.

Так вот, агавы лечит **артриты, ревматические поражения суставов, отложения солей в позвоночнике и шее, боли в печени, туберкулез, затяжной хронический бронхит, желудочные боли и спазмы, водянку, нарывы на лице**.

Способ применения: настой втирают в больные места 1—2 раза в день (лучше перед сном). Лечебный эффект усиливается при использовании повязки или теплого платка. Повязку оставляют на больном месте до утра. Если наблюдается жжение, следует смыть теплой водой. Курс лечения — месяц. Потом делают перерыв на 10 дней и повторяют курс. При внутреннем применении 20—25 капель настойки агавы добавляют в столовую ложку воды и принимают 1—2 раза в день до еды. При болезнях печени применяют порошок из листьев агавы на кончике ножа — 0,2—0,5 граммов 3 раза в день до еды.

В наше сложное время лозунг «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих» стал актуальным. Поэтому и ищите спасение не в аптеке, а в библиотеке. Да и не всем сейчас по карману дорожающие лекарства. Обращайте внимание на растения! Ведь каждое — особенное, имеет свои лечебные свойства!

Ольга Климова,
353440, г. Анапа, главпочтамт,
до востребования

Капли от насморка

Если у вас дома растет **каланхоэ**, то покупать в аптеке капли от насморка не придется. Достаточно выдавить ч. л. сока этого растения и закапать его в каждую ноздрю. После этого вы на насморк в буквальном смысле «начихаете».

О комнатной герани

Если у вас дома на подоконнике еще нет **герани**, срочно посадите ее в горшочек и трепетно ухаживайте за ней, т. к. этот цветок наших бабушек имеет свойства всасывать в себя всякие ядовитые вещества, очищая воздух, радионуклиды, ослабляет головную боль, снимает усталость, нормализует сон.

Профессор посоветовал есть землянику

Было это лет 15 назад. Я ехала в гости к дядюшке, мамину брату. По-знакомилась с соседями по купе — людьми тоже немолодыми. Нина Павловна — москвичка, была у дочери в нашем областном городе. Седой мужчина, бывший военный, представился Иваном Петровичем. Мои попутчики оказались людьми общительными. Разговоры о детях, внуках сменились разговорами о болячках.

Нина Павловна рассказала, как она лечила **язву желудка** у мужа. Я навестила уши: у дядюшки-то моего тоже язва. Каждый отпуск на курорт в Ессентуки на минеральные воды ездил, лечился у хороших специалистов... А Нина Павловна поведала почти такую же историю. Куда только не обращались, чем только не лечились! А как весна, осень — опять обострение. И на минводах муж у нее тоже лечился. Ни в гости сходить, ни к себе пригласить, даже в праздник. Какой праздник без стопки для мужика?

И вот по великому благу попали на прием к какому-то светилу медицинскому, профессору. Он посоветовал лечиться... земляникой. Да-да, обыкновенной земляникой, кушать ее на голодный желудок. «До отрыжки», — сказал доктор. Ну что ж, хуже от этого не будет — решили они с мужем, хотя не совсем поверили в такой уж очень простой способ излечения. А язва у него была с 2-копеечную монету — нынешний полтинник.

Как только начала поспевать виктория (сорт садовой земляники), стала Нина Павловна собирать ягоды. Соберет, намоет большую чашку и ставит перед своим благоверным каждое утро. С неделю это ему нравилось, еще несколько дней съедал молча, а потом взмолился: «Не хочу больше!» Но Нина Павловна была непреклонна: «Ешь, раз профессор сказал, что можно вылечить ягодами! Это ж не таблетки глотать». Так весь сезон и кормила.

Осенью снова обследование, он на учете состоял уже несколько лет. И что вы думаете? Лечащий врач удивленно спросил: «Куда же ваша язва девалась?» Кажется, не очень и поверил в такой способ излечения. Столько лет лечили таблетками, пилюлями да уколами, а тут на тебе! Лет 10 прошло с тех пор, а боли в желудке больше никогда не возвращались. Правда, и сейчас каждое лето они стараются как можно больше свежих ягод есть.

А дядюшке фракция помогла

Иван Петрович слушал внимательно, а потом заявил, что тоже знает язву не понаслышке. «Знать бы мне, так я б тоже таким вкусным способом лечился. А то ведь нос затыкал, чтоб запаха не чувствовать, а потом выпивал одним духом». «Чем же вы лечились?» — спрашиваю. «А вот есть

Наверное, нет ни одного человека, который бы хоть раз не испытывал желудочные боли. Порой, мы не относимся к ним серьезно. Ну, подумаешь, гастрит, у кого его нет? А язвой мучается добрая часть мужского населения. Между тем, эти заболевания имеют свойства перерождаться в опухоли. Так что если у вас обнаружили заболевание желудка, скорее принимайтесь за лечение.



такое лекарство — **фракция АСД-2**. И рассказал, что узнал об этой самой фракции случайно. Сосед по палате посоветовал, когда в госпитале лежал во время обострения болезни. А язву «заработал» еще будучи курсантом военного училища. Тоже несколько лет мучила, даже операцию предлагали, но он отказался. «Как же принимать это лекарство? — спрашиваю. — Я о таком не слышала». «Можно каплями пить раз в день, начиная с одной, разводить в полстакане кипяченой воды. 25 дней так по капле пить, а потом с 26-го дня — по 15 капель 4 раза в день — до полного излечения. Это щадящий способ приема, лекарство в этом случае действует мягко. Я лично разводил 50 г этой темной жидкости цвета чая на поллитра холодной кипяченой воды и пил по столовой ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Сильно я тогда мучился, а на операцию идти боялся, решил попробовать. Помогло. А еще фракция помогает при раке легких, желудка, молочной железы, лейкозе у детей. Я до самого страшного не дошел, а вот язву свою вылечил».

По приезду я сразу сообщила своим родственникам о разговоре в поезде. А жена дяди тетя Катя улыбается. Оказывается, мой дядя как раз принимал фракцию АСД-2, тоже кто-то посоветовал. И помогла ведь она ему. Нет нужды в Кавказских минеральных водах. Желудок с той поры не беспокоил.

Фракцию сегодня можно приобре-

Лечение

сти в аптеке, и стоит она не очень дорого. Правда, официальная медицина так ее и не признала. По крайней мере, я не встречала людей, которым бы врачи порекомендовали это лекарство. До сих пор его используют только в животноводстве, а жаль...

Выпила литр облепихового масла!

А вот действие облепихового масла при лечении **хронического гастрита** на себе испытала. Только готовила я его не так, как во всех рецептах рекомендуют. Косточки облепихи заливала обыкновенным нерафинированным подсолнечным маслом, но настаивала не 3 недели, как советуют, а не меньше 3 месяцев. Масло получается темно-красное. Пила я его по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пролечилась таким образом весной и осенью. Результат? Врачи сначала ставили диагноз «поверхностный гастрит», а потом его и вовсе не стало. За время лечения я выпила литр масла. Помогает и при язве желудка, 12-перстной кишки.

А как-то лежала я в больнице на обследовании. В палате была женщина, которую мучили страшные **боли в желудке**. Меня поразило тогда, что даже цвет лица у нее в это время менялся, становился каким-то серым. А врачи ничего не находили... Но она избавлялась от этих страданий вот как: стакан кипятка немного остужала и пила потом маленькими глотками. Боль постепенно проходила.

А вот и другие рецепты

При повышенной кислотности пить по полстакана 3 раза в день свежий морковный сок, при сильно повышенной кислотности дозу можно увеличить до стакана.

При колите и других воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Заварить в стакане кипятка по одной ч. л. золототысячника, шалфея (шалфей противопоказан при заболеваниях почек) и ромашки. Принимать по ст. л. 7—8 раз в день в течение 3 месяцев. В зависимости от эффекта дозу сократить, а промежутки между приемами увеличить. Лечение длительное, не менее полугода. Соблюдать диету!

Помогает и валериана. Настой: ст. л. измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по ст. л. 3 раза в день.

Отвар: ст. л. измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут, процедить. Пить по ст. л. 3 раза в день.

Это не что иное, как всем знакомые ноготки. Их цветки помогают при воспалительных процессах, хорошо заживляют раны и язвы желудка и кишечника, рассасывают и размягчают затвердевшие припухлости. 2 ч. л. цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день.



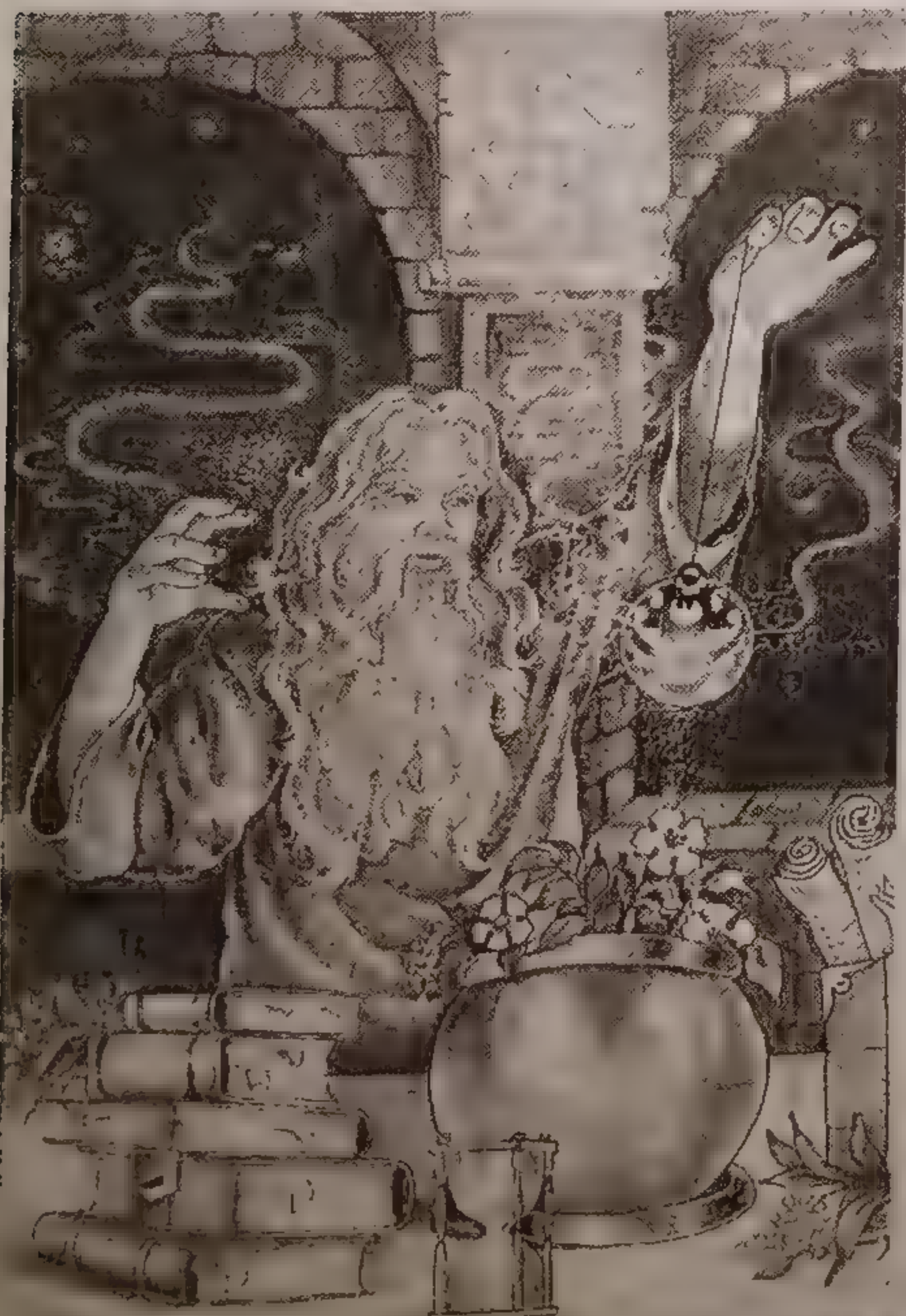
желудочных хворей

При язве желудка, 12-перстной кишки, острых воспалительных заболеваниях кишечника поможет горький перец. Ст. л. травы залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по полстакана 3—4 раза в день. Или ч. л. корня девясила залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8—10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

При колитах и поносах, боли в желудке и кишечнике полезен отвар травы зверобоя продырявленного. Ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по четверти стакана в день.

И еще раз земляника. Листья и корни обладают не меньшим лечебным действием, чем ягоды. Сбирать их надо во время цветения, в мае-июне. Это прекрасное антисептическое, обезболивющее, противовоспалительное средство, лечит гастриты, язву, воспаления толстой и тонкой кишки, поносы. Ст. л. листьев и корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6—9 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Еще в Древней Греции были известны лечебные свойства календулы.



Мать-и-мачеха, которую мы привыкли считать средством от кашля, прекрасно помогает при язве желудка и кишечника. 4 ч. л. листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Кроме масла из облепихи можно получить отвар из плодов, который тоже помогает при болях в желудке. 3 ст. л. ягод залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Добавить мед по вкусу и пить по 2—3 стакана в день, лучше натощак.

А вот при расстройстве желудочно-кишечного тракта надо ст. л. мелко изрубленных листьев и веточек облепихи залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настоять 30 минут, процедить и выпить за 1 прием. При необходимости повторить.

Если у вас обнаружили заболевание желудка или кишечника, не перегружайте их пищей. Недаром народная мудрость гласит: ноги держи в тепле, голову — в холоде, а желудок — в голоде. Конечно, надо отказаться от тяжелой пищи. Это мясо, яйца, рыба, сыр. Молоко сократите до минимума. Воздержитесь от алкоголя и курения. Избегайте жирной, жареной, соленой пищи и пищи с перцем и большим количеством специй, горчицы, уксуса. Да это вам и лечащий врач говорил, помните?

При гастрите с пониженной кислотностью пить сок черной смородины по четверти стакана 3 раза в день.

При хроническом гастрите, сопровождающемся запорами, принимать по 1—2 ч. л. сока алоэ 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

При остром гастрите ч. л. почек осины залить стаканом кипятка, настаивать 45—60 минут, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день.

При катаре желудка и кишечника залить 30 г измельченных корней герани луговой полтора стаканами воды, довести до кипения, поддержать на слабом огне или кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимать по ст. л. через каждые 2 часа.

При воспалении желудочно-кишечного тракта рекомендуется при-

нимать по ч. л. сока репчатого лука 3—4 раза в день.

Как вяжущее, обволакивающее, сильное противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, колитах любого характера, при дизентерии 10 г сухих листьев иван-чая залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по ст. л. 3 раза в день перед едой.

При язве желудка и других болезнях желудка ст. л. плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, настаивать сутки в термосе. Пить по полстакана 2—3 раза в день перед едой.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при внутреннем кровотечении взять 1—2 ст. л. (10 г) истолченных плодов софоры японской на пол-литра водки. Настаивать в теплом месте 10 дней, изредка взбалтывая. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

Как болеутоляющее и успокаивающее средство при острых желудочных и кишечных спазмах, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки взять 20 г корней крестовника широколистного на стакан кипятка. Приготовить отвар. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

При спазмах желудочно-кишечного тракта применяют отвар травы лапчатки гусиной: 20 г сухого измельченного сырья на стакан горячей воды, кипятить 15 минут, охладить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/4—1/2 стакана 4—5 раз в день до еды.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — мед пчелиный: утром за 15 минут до завтрака — 30 г, за 2 ч до обеда — 40 г, через 3 ч после ужина — 30 г. Курс лечения — 15—20 дней.

При желудочных коликах, гастрите с пониженной кислотностью, вздутии живота — настой травы руты душистой: ч. л. сухого измельченного сырья на пол-литра кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды. Точно соблюдать дозировку!

Валентина Михайловна Лабунова,
Челябинская обл., г. В. Уфалей

Порой трудно сказать, ядовито данное растение или нет: одни и те же вещества, полученные из него, при разных дозах, температуре тела, различных состояниях организма и возрастных показателях могут оказаться то лекарством, то ядом. Например, алкалоид из коры **хинного дерева** — хинин — полезен для больных малярией, а для здорового организма в той же дозе может быть ядовитым. **Наперстянку пурпурную** известный русский клиницист Боткин назвал драгоценным средством, незаменимым при лечении сердечных недугов, однако она вредна, если сердечная деятельность компенсирована.

Ядовитость растений в значительной степени зависит также от их возраста, времени сбора, места произрастания. Например, **цитварная полынь**, собранная в конце июня, содержит почти в 3,5 раза больше сантонина, чем в сентябре (сантонин является лекарственным средством, используемым для изгнания гельминтов, однако в больших дозах он ядовит).

Поэтому я хочу рассказать о некото-

рых представителях ядовитых растений, чтобы люди знали, какое может принести пользу, а какое вред.

Аконит — ветвистое высокое растение с длинночерешковыми пальчато-

Лекарство или яд?

рассеченными листьями. Верхняя сторона листьев глянцевая, темно-зеленая, нижняя бледно-матовая, цветки крупные, сине-фиолетовые. Аконит ядовит.

Болиголов пятнистый — достигает одного-двух метров в высоту, листья перистые трижды рассеченные. При растирании или приготовлении настоя болиголов издает неприятный мышиный запах. По словам Платона, его учитель Сократ был казнен при помощи яда из корней болиголова.

Красавка (белладонна) — многолетнее травянистое растение. Ягоды фиолетово-черные. Запах неприятный. В листьях и плодах содержатся алкалоиды, возбуждающие центральную нервную систему. Достаточно съесть 2 ягоды, чтобы поднялась температура, участилось дыхание. В тяжелых случаях насту-

пает смерть.

Можно отравиться в закрытой комнате красивыми белыми цветами **магнолии, лилии и черемухи**.

Сильные ожоги с водянистыми пятнами возможны от прикосновений к **борщевiku обыкновенному**. В некоторых местностях их даже называют губодеум из-за резкого действия на слизистую. Замечено, что особенно сильные ожоги борщевиком наблюдаются в пасмурную погоду, когда эфирные масла мало улетучиваются и накапливаются в тканях растений.

Ядовитых растений много, поэтому будьте внимательны и осторожны во избежание отравления. Не пробуйте на вкус, не употребляйте в пищу. Используйте для лечения известные вам травы, плоды, ягоды.

О.В. Белоброва, 385006, Адыгея, г. Майкоп-06, д/в

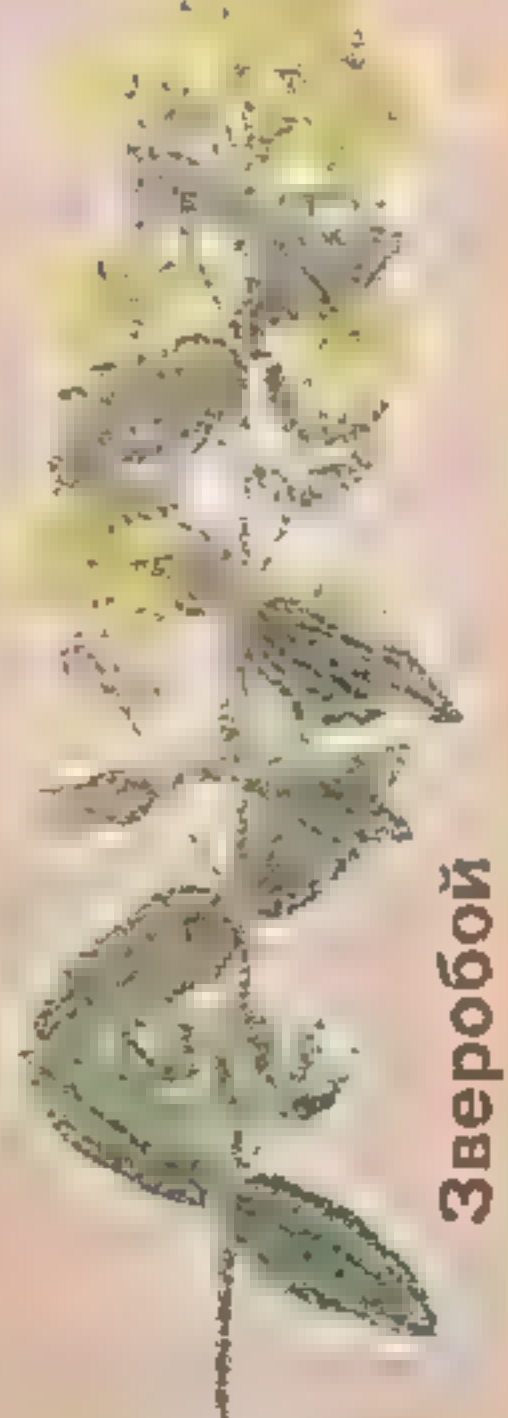
АКОНИТ



Коварство лечебных растений

Зверобой, который прописывают больным, страдающим депрессией малой и средней тяжести, взаимодействует с другими лекарствами, принимаемыми больными (сердечными, антидепрессантами), и серьезно снижает их эффективность. **Чеснок**, лечебные свойства которого общеизвестны, может вызвать повышенную кровоточивость. А «корень жизни» — **женьшень** — порой приводит к поносу, бессоннице и повышенному кровяному давлению. Так что, перед тем как начать самолечение, посоветуйтесь со специалистами...

Ольга Никонова, г. Адлер



Зверобой

Чистотеле в большом

По своему «коварству» чистотел не только не уступает, но даже превосходит широко используемые ландыш и валерьяну. Самодеятельность, если ее проявят люди, плохо знающие травы, может привести к весьма нежелательным последствиям. Сошлюсь на информацию, с которой познакомился недавно. Ее авторы — врачи-фитотерапевты Н. и Д. Зубицкие. «Недавно несколько наших пациентов, успешно вылечивших печень, вдруг снова обратились к нам. Жаловались на дискомфорт в органах пищеварения, ощущение сухости и горечи во рту, головокружение и общую слабость, потливость. Оказалось, что все занимались самолечением болезни, профилактикой рака. Употребляли сок, навары и настои чистотела большого».

Поэтому еще раз хочу предупредить: чистотел не все-силен, использовать его надо очень осторожно, не забывая, что чудодейственный **сок растения ядовит**. Кроме того, он противопоказан больным эпилепсией, бронхиальной астмой, другими невралгическими заболеваниями.

Вячеслав Николаевич Шанин, травник, целитель, г. Великий Новгород

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Для профилактики ОРВИ и гриппа подойдет обычное подсолнечное масло.

Одну-две капли нужно закапать в нос перед выходом из дома. Лучше всего использовать дезодорированное масло. Оно отличается отсутствием какого бы то ни было запаха.

Чтобы не было сухих натоптышей и трещин на пятках, вечером на чистые ноги нанесите майонез, наденьте носки — и спать.

Ячмень быстро проходит, если его смазать касторовым маслом.

Зимние ночи длинные, и порой так трудно проснуться... Попробуйте прийти в тонус при помощи китайского массажа. Вначале 5—6 раз резко и глубоко нажмите на точку, расположенную прямо под носом. Затем возьмите в руки пару небольших грецких орехов и покатайте их вначале между кончиками пальцев рук, а потом между ладонями.

Регулярный прием аскорбинки



снижает давление. Это, наверное, самое безопасное лекарство для гипертоников.

Дрожат руки и ноги? Принимайте настойку женьшеня по 20 капель 3 раза в день.

Если у вас на губах то и дело выскакивает злобный герпес, ч. л. листьев облепихи заварите в стакане кипятка и пейте в течение месяца, потом сделайте перерыв на 10 дней и продолжите курс лечения.

Сухофрукты вместо зубной пасты! В изюме найдены фитовещества, приостанавливающие развитие бактерий, вызывающих кариес и воспаление десен.

Если ощущаете боль в почках или печени, то пейте настой тысячелистника.

Никогда не запивайте витамины чаем. Танины, содержащиеся в чае, разрушают некоторые минеральные вещества, а особенно железо. Если анализ крови выявил у вас недостаток железа, не пейте чай в течение полутора часов после приема мультивитаминов или железосодержащих добавок.

Кто не знает о пользе чаги?! Но велика Россия — в разных местах по-разному ее издавна используют. А есть и родовые рецепты — передаются от стариков молодым по наследству. О таком способе использования березового гриба говорится в очерке, опубликованном в журнале «Свет. Природа и человек».

Черные трутовики

Иду пить чай. Бабушка Елизавета обещала угостить чаговой заваркой. Меня поджидает у калитки Костя, внук бабушки Елизаветы. Ее мы застали за странным занятием, вернее, странным для меня. Она отбирала из мешка **черные трутовики — чагу**. Готовила для лекарственных настоек. Сказала, чтобы я приходил потом за высушенными грибами.

Елизавета Ивановна не спеша накрывает на стол. Я сижу в фигурном глубоком кресле, смотрю, как мелькает худенький, с бородкой клинышком, длиннорукий Костя. Чашки позвенкивают у него о блюда — приятно, легко. Бабушка, в добротном теплом свитере, в тихих тапочках, приносит с кухни то вазочку с вареньем, то сливочное масло на тарелке, то сахарницу...

На газовой плите загудел чайник.

Мы сидим в тишине вдвоем. В соседней комнате, в спальне, отдыхает дед Илья. Он в последнее время часто болеет. Возраст. Да к тому же еще прошел две войны. Четыре раза встречался с Лениным. Древний дед. И мудрый.

Чаговая настойка

— Ну-ка вот, добрый человек, попей чагового чая.

Предложение бабушки было настолько неожиданным, что я не успел расположить себя к священнодействию, которое совершается всегда в тех случаях, когда пробуются доселе непробованное, целебное. Находясь мысленно в прошлом, я еще жил представлениями о том, как дед оборонял Заполярье, Средний остров, как до глубокой пенсии со своей верной женой перечисляли деньги в Фонд мира.

Из наполненных коричневатой жидкостью чашек — густой аромат. Чтоб не соблазниться и не притронуться губами к чашке без бабушки, которая отошла за настойкой, я встал из-за стола, подошел к окну — за ним сияли купола монастыря. «Будто стога...» — подобрал метафору, сдерживая волнение.

Бабушка Елизавета приносит темную бутылку. Мы все трое берем со стола чашки с почти остывшим чаговым чаем и осторожными глотками пробуем... Чай терпкий, с еле узнаваемым крапивным запахом. Язык не может привыкнуть к древесному настою. Делаю глоток за глотком. Останавливаюсь на том, что крапивного привкуса здесь больше, чем березового.

— У Ильи друг в деревне Поповка. Частый наш гость. А тут вдруг пропал. Неделю не наведывается, две, месяца. Илья сходил к нему, узнал причину. Оказывается, прихворнул старый. Ни

встать ни сесть не может, не то что за порог выйти. Дала я ему чаговой настойки. И что бы вы думали? Поправился человек. А то со мной хвороба как-то случилась, поехала в Ярославль. Там мне говорят: у тебя, мол, милая, рак. Я подумала: ну, все... Сажу дома,

Березовый чай



пригорюнилась. Толку от таблеток никакого. Да и ходить по врачам не могла часто. Времечка не было. К тому же сама в больнице работала. Сперва акушеркой, потом медсестрой. В общем, сижу, думаю, думаю. Маму вспоминаю. Она у нас хорошо в травках разбиралась. Знала, чем может помочь купена, чем череда, а чем бессмертник луговой. В доме у нас только и сушилась зелень... Пройти нельзя было. Ой, чего только не знала мама... Вот и вспомнила я ее рассказ о чаге. Купцы-то мешками везли ее в Питер. Чай, кажется, все пили. А мне привередилась мамин **чаговая настойка**. Решила попробовать. Желудок всеми уже болями переболел. А как стала эту настойку пить, болезнь мою словно рукой сняло. Ощущение такое — будто и желудка у меня вовсе не было. Поехала снова в Ярославль. Спрашивают меня, как же я вылечилась. А я говорю — диетой. Соврала, значит. Все равно ведь не поверили бы.

И зимний, и весенний

Я допиваю чашку. Костя осторожно наливает мне еще, при этом подозрительно смотрит в глаза. Думает, на-

верное, что я слушаю без интереса. Если это так, то он ошибается. Мне как раз очень хочется приоткрыть дверку в тот мир, коим жила и живет Елизавета Ивановна. Ее знания почерпнуты не из книги «Лекарственные растения и способы их применения», они пришли к ней исподволь — от мамы, любительницы травок, умения понимать природу, общаться с растениями.

— Раньше чагу я собирала сама. Брала в лесу посошок и шла к березовым местам. Искала березу здоровую, не сухую. Сковырну молодой гриб, положу в корзиночку, ищу другой. Престарелый брать нельзя. Что толку в нем? Ни тебе кальция, ни тебе натрия, ни тебе железа. Ученый человек сказывал в газете об этом. И мама моя будто тоже примечала. В молодом-то соков больше. А если брать гриб по весне, как я, в марте и апреле, то он самый что ни на есть соковый. Пользищи в нем — не счесть!

— Как же вы отличаете молодой от старого?

— Так по грибу и замечаю. Погляжу на трещинки, на низ, чтобы он не соломой был, не желтый, а накий, коричневого цвета, да тяжелый и прочный. Он десять лет живет. Пока в силе — клади его в корзинку, а как повысох он — так нужды в нем нет. Некоторые говорят, со старого заварка поцветает, ароматнее, что ли. Не-е. Не умеют эти люди ни сушить чагу, ни обработать, ни приготовить ее. Бабахнут в кипятком гриб и жалуются потом. А то пересушат в печи.

Мы допили чай. Уважительно прислушивался к каждому произнесенному бабушкой Елизаветой слову, но не терпится узнать больше, и я срываюсь, суюсь со своими вопросами.

— У вас свой рецепт?

— Так ты слушай, запоминай. Всех случаев не расскажу, их уж больно много, а один — пожалуйста. Нащиплю я половину стакана сухонького гриба... Он у меня на печке, на березовых листочках хрупким стал, долгожданным.

В стакан наливаю теплого кипятка, не горячего. Затем, после небольшой настойки, выливаю содержимое в бутылку с портвейном. Вина в бутылке должно быть наполовину. Бутылку желательно иметь черную. Спрятать ее опосля в тепло, на печку. Через три недели, а то и через месяц достаешь бутылку из темного места и пьешь содержимое полтора месяца. Делаешь потом перерыв и снова пьешь. Я поправила так себе здоровье за год. Может, и меньше. Илья у меня лечится. Один фронтовик опухоль излечил. Правда, настаивала я тогда уже на полный стакан чаги. И брала для этого случая зимний гриб. Его в белом лесу искать легче. И биологические вещества в нем не хуже весеннего. Мама настаивала, помнится, и зимний, и весенний.

Елизавета Ивановна дала мне пару сушеных грибов домой и в дверях, за которыми таилась уже ночь, подсказала:

— Тут за автобусной остановкой есть береза, там чага растет. Сходи, как понадобится, не ленись.

А. Грешневиков

Чистотел недуг «съел»

Хочу через газету ответить на просьбу К.И. Молокановой из Саратовской области. Она спрашивала, как можно справиться с кистой яичника. Я знаю замечательный рецепт: одна женщина с помощью него избавилась от кисты величиной с кулак! Правда, та у нее была воспалительного характера. Но, думаю, стоит попробовать, даже если у вас новообразование появилось по другой причине.

Эта женщина лечилась чистотелом. Рвала молодой чистотел, промывала во-

дой, отряхивала, нарезала кусочками по 0,5 см. Стакан травы опускала в пол-литра кипящей воды, кипятила минуту. Потом еще настаивала отвар 20 минут. Пила утром и вечером по 50 мл за 30 минут до еды. И им же, по 200 мл, спринцевалась, тоже утром и вечером. Через 10 дней кисты как не бывало!

Только хочу предупредить: чистотел ядовит. Поэтому перед тем, как употребить его для лечения, выпейте столовую ложку и посмотрите, как это воспримет ваш организм.

Наталья Георгиевна Кохович,
403876, Волгоградская обл.,
г. Камышин, 5 мкрн, д. 35, кв. 35

Настой репешка от колита

Елена Васильевна, при колите советую применять масляную настойку репешка. Свежую траву мелко порежьте, сложите в банку и залейте нерафинированным растительным маслом так, чтобы оно перекрывало ее на 2—3 см. Поставьте на 20 дней в темное место настаиваться. Температура в помещении должна быть комнатной. Каждый день состав встряхивайте. Когда будет готов, пейте по столовой ложке три раза в день за полчаса до еды. Если хотите получить наилучший эффект, кроме приема внутрь делайте еще и лечебные клизмы 2 раза в день из трех столовых ложек этого настоя, но перед ними необходимы очистительные.

П.С. Жгутова, г. Орел

Фольгу возьмите и прикрепите

Т.В. Поспелова из Горячих Ключей жаловалась на боли по ходу седалищного нерва. Таисия Васильевна, я сама несколько лет страдала этим недугом, пока не нашла хороший метод. Возьмите фольгу от чипсов или чая и прикрепите к больному месту. Как она отпадет или начнется сильный зуд — все, сеанс закончен. При необходимости можете повторить.

В.А. Позднякова,
663803, Красноярский кр.,
Иланский р-н,
с. Новогородка

Что цистит усмирит

В «Живице» № 13 за май 2005 года Юлия из Иркутска просит помощи — не может справиться с циститом. Моя дочь прежде тоже страдала таким недугом. Я лечила ее и успешно. Поэтому решила написать несколько рецептов. Буду рада, если Юля и другие читатели воспользуются ими.

*Держите ноги в тепле в любое время года, даже летом. И пока не наступит исцеление, босиком не ходите, надевайте шерстяные носки.

*Нагрейте красный кирпич (или камни) в духовке, положите его в пустое ведро. Сверху бросьте ветошь, вату, чтобы случайно не получить ожога. Снимите трусики и сядьте на ведро. Нижнюю часть тела укутайте одеялом или пальто. Сидите, пока будет исходить тепло. Сделайте 3 процедуры.

*По 15 г травы хвоща полевого, корневища лапчатки, листьев подорожника, залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться. Выпивайте вечером по стакану.

*Приготовьте 2 ст. л. измельченного хвоща полевого, залейте его литром воды и кипятите 20 минут. Потом процедите. Траву заверните в марлю или ткань и в теплом виде приложите к низу живота. Оставшийся отвар пейте 2—3 раза в день.

*Возьмите горсть горчицы, намочите ее и намажьте ею низ живота. Лягте в горячую ванну (40—42 градуса) на 15—20 минут.

Г.Б. Перелыгина,
628304, Тюменская обл., Нефтеюганский р-н, п. Сингапай, д. 29, кв. 3

ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ! ****

Помню, как от души смеялся над забавным эпизодом в романе В. Пикуля «У последней черты», когда Распутин впал в глухую депрессию: сидел на постели и днем и ночью, нечесан, немыт, в одном исподнем, мычал непонятно: «М-м-м, бяда... пропал я, бедненькой!» Произошло невероятное: Распутин стал импотентом. Он плакал: «Хосподи. На што ж я жить буду теперича?..»

Финал разгульный жизни «святого старца» Гришки Распутина, таскавшего в банные номера придворных статс-дам и фрейлин, не брезговавшего и уличными проститутками, вполне закономерен. Об этом и вспоминать не стоило бы, если б Распутин не избавил от «маленькой мужской неприятности» профессор Бадмаев, тонкий знаток тибетской медицины. Если верить Пикулю, сохранился документальный рассказ Распутина: «Зачем ты не бываешь у Бадмаева? Ты иди к нему, милай... Больно хорошо лечит травушкой. Даст тебе махонькую рюмочку настойки и — у-у-ух как! — бабы тебе захочется...»

Какие травы, какую настойку давал ему Бадмаев? Это остается тайной. Ответа не найти и в книге П.А. Бадмаева «Главное руководство по врачебной на-

уке Тибета Чжуд-Ши». Одно ясно, что это было не излечивающее, а подстегивающее средство, без которого Распутин не мог обойтись до конца своих дней. Зато в трактате тибетской медицины «Чжуд-ши» есть очень важный совет:

«Недопустимы противоестественные

Сибиряки, помимо кедра, давно выявили способность лечить импотенцию настойкой левзеи сафлоровидной, называемой маральим корнем. Человека навели на мысль использовать это растение олени-маралы, которые под-

Чтоб не подводила

сношения,

а также с чужими (женщинами), с уродливыми, беременными, утомленными и больными.

Также нельзя сношаться во время месячных.

Зимой страсть усилена и число сношений не ограничивается.

Осенью и весной можно через два дня,

А летом — раз в полмесяца.

В противном случае органы теряют силу...»

Не зря говорят, что предупредить болезнь легче, чем лечить ее. В данном случае это не просто совет, но и ценнейший рецепт для предотвращения импотенции.

капывали копытами и поедали корневища в период гона, в разгар половой охоты.

Левзея хорошо выращивается в культуре, на садовом участке. Ее химический состав изучен недостаточно, основные действующие вещества не выявлены, но на практике установлено, что как стимулирующее и тонизирующее средство она безвредна. Лишь гипертоникам для длительного применения не показана — повышает давление. Маральим корнем, кроме импотенции, лечат хронический алкоголизм, функциональные расстройства нервной системы, умственное и физическое переутомление.

Из корней готовится спиртовая на-

Боровая матка в лечении хватка

В 24 номере за август 2005 года была опубликована просьба Ирины из Краснодарского края о помощи при **эндометриозе**. Ира, попробуйте принимать настойку из женской травы, палочки-выручалочки при многих наших болезнях — боровой матки. Правильно эта трава называется ортилия однобокая, из семейства грушанковых. Она лечит практически все воспалительные гинекологические заболевания, помогает при бесплодии, вызванном различными причинами.

При применении боровой матки расщасываются миомы и фибромы. Так может, и с эндометриозом (это ведь тоже доброкачественное разрастание тканей) ей будет под силу справиться! Рецепт приготовления настойки такой: возьмите 50 г измельченной травы и залейте полулитром водки, настаивайте 2 недели в темном месте. А принимайте лекарство по 35—40 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Запивать лучше молоком. Курс лечения — пока настойка не кончится. Через месяц можно повторить. Эта трава не всегда, но бывает в аптеках. Удачи!

Л.А. Власенкова, Свердловская обл.

Мох — молодец: язве конец!

М.И. Зацепина из Владимирской области, язву 12-перстной кишки (и язву желудка тоже) залечивает настоем исландского мха. Он мягко обволакивает слизистую и убивает микробы. Горсть мха залейте полулитром холодной воды. Доведите до кипения и варите на малом огне 10 минут. Теперь укутайте кастрюльку и дайте час настояться. Потом жидкость процедите, отожмите мох. Принимайте по половине стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — до месяца.

В.Н. Мосеев, г. Петрозаводск

Можно и на остеохондроз управу найти

Теперь-то даже и вспоминать не хочется, как с остеохондрозом этим проклятым мучилась, поэтому мне и понятны боль и отчаяние Дины Ивановны из города Ярославля («Айболит» № 24).

Но в первую очередь я советую не паниковать. Это еще не самый страшный недуг, и управу на него найти можно.

Попробуйте-ка **горчичные ванны** по-

делать. 300—400 г горчичного порошка размешайте в ванне с теплой водой (35—36 градусов) и посидите в ней минут 5—6. После обмойтесь под теплым душем и закутайтесь в теплое одеяло. После 3—4 ванн наверняка облегчение почувствуете.

Вера Александровна Сальникова, г. Белозерск

Немеют руки? Помогут скорлупки

В «Живице» Светлана из Тверской области жалуется на онемение рук после родов. Здесь в силах помочь корень посконника коноплевого, но его трудно отыскать. А проще — можно попить отвар скорлупок **грецкого ореха**. Скорлупки помыть. Варить их 30 минут, а после укутать отвар в одеяло. Темно-коричневый состав получается. Его-то и надо пить граммов по 50 4—5 раз в день. А если хочется больше — пейте больше. Не повредит. Но поможет, точно!

П.А. Пялипенко, целительница, Эстония

С хреном водица вам пригодится

Ко мне приходит много писем с просьбой помочь при различных заболеваниях. Поэтому решил ответить через газету — ведь у нее такой большой тираж.

Часто встречается, например, вопрос о **гепатите**. Улучшить состояние поможет **обыкновенный хрен**. Нужно 1 кг корня натереть на терке и залить полученную массу 3 л кипятка. Закрывать крышкой и настаивать сутки. Затем лекарство процедить и убрать в холодильник. Принимать 3 раза в день на пустой желудок (за 20—30 минут до еды) в подогретом виде по половине стакана. Настой перед употреблением немного подсластить сахаром. Курс лечения — 1—2 недели.

А.С. Головкин, 352909, Краснодарский кр., г. Армавир, а/я 900

Парапарез гоните — настояем спину трите

Антонина Васильевна Афанасьева из Вологодской области! Думаю, вашему близкому человеку с парапарезом ног поможет вот какой рецепт. 30—40 г цветков **белой акации** залейте 200 мл водки. Дайте неделю настояться. Таким настоем нужно натирать больные места 2—3 раза в день. В вашем случае, вероятно, нижнюю часть спины. Это лекарство помогло моей подруге поставить на ноги мать, когда ее парализовало. Правда, кроме натираний они еще делали лечебную гимнастику и массаж.

Е.Р. Родионова, Краснодарский кр.

ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!

стойка. Можно воспользоваться аптечным препаратом, однако я предпочитаю делать настойку сам. Чистый спирт наполовину развожу водой или пользуюсь водкой, на пол-литра кладу 100 г хорошо измельченного корня и настаиваю не меньше 45 дней при равномерной ком-

нему эспарцет донской, отличающийся более светлыми розовыми цветками.

Используется корень. Ст. л. заливают 300 мл кипятка, еще кипятят 5 минут и оставляют настаиваться на ночь. Утром и днем пьют по 50—60 мл, перед ужином — весь оставшийся отвар.

* * *

В народе при половом бессилии назначают иногда **можжевельник**. Только не ягоды и веточки,

как при болезнях печени, почек и нервов, не корни, как при артрите, а снятую с кустарника кору. Измельченную, ее замачивают на ночь из расчета 4 ч. л. на пол-литра воды, утром кипятят на слабом огне 15 минут, принимают по 100—150 мл 3 раза в день как средство, возбуждающее половую деятельность.

* * *

Трава и корни **чернобыльника** применяются при лечении нервных болезней, злокачественных опухолей, а семена — против импотенции.

Водный настой готовится из ч. л. семян на стакан кипятка, заваривается на ночь, выпивается в течение дня. Делают и спиртовую настойку: 5—6 ст. л. на пол-литра водки. Выдержать 3 недели,

время от времени встряхивая. После процеживания пьют по ст. л. 3—4 раза в день до еды.

Семена чернобыльника можно растереть в порошок и принимать по ч. л. (вровень с краями) также 3—4 раза, запивая отваром корней **ясменника душистого**. Корни его измельчают в ступке, ч. л. заливают стаканом кипятка, парят на водяной бане под крышкой полчаса. Это дневная доза.

* * *

При многих заболеваниях применяется **подмаренник настоящий** — душистая желтая кашка, пахнущая медом. До сих пор речь шла только о надземной части растения, цветках и траве, а вот корни, оказываются, тоже не без пользы — возбуждают половую активность, издавна применяются при импотенции.

Наши травники дес. л. корней этого вида подмаренника варят на слабом огне 5 минут. Мера для воды — 200 мл. В своих записях я обнаружил, что иногда воду заменяют виноградным вином, варят так же. Принимать надо по 50 мл до еды. В диету ежедневно включают вареную и свежую тертую морковь.

Рим Ахмедов, травник

мужская сила

натной температуре, в темном месте. Доза назначается индивидуально — от 20 капель до ч. л. на прием, 3 раза в день до еды. Вечером — не позднее чем за 4—5 часов до сна. Курс лечения — до двух месяцев, затем перерыв. Лучшее время — осень, зима, весна. В летнюю жару лечение прекращается.

* * *

Усиливает мужскую потенцию **эспарцет сибирский** — растение из семейства бобовых, с густыми длинными кистями мотыльковых розовато-пурпуровых цветков. Хороший медонос, ценный корм для скота. Любит степные места, сухие склоны холмов. Хотя и называется сибирским, но встретить его можно и в европейской части страны. Близок к

Более десяти лет назад я страдала от мучительных болей обширного остеохондроза. Испробовала многие виды традиционного медицинского лечения, но они не дали существенных результатов. Вот тогда-то и обратилась к волшебной силе трав. Спасла меня настойка лаконоса. Через месяц лечения смогла без крика от боли вставать с постели, а потом и вовсе забыла, что два года спала только на одном боку. Эта же настойка и мужу помогла. Он избавился от радикулита и онемения пальцев на правой руке.

Я поняла: в травах есть такая сила, какой нет ни в одном лекарстве. С этого и началось мое увлечение, ставшее призванием. Мы живем с мужем в благодатном крае, где в изобилии растут удивительные растения. Многие из них прошли вековую проверку. Знания о них передавались из поколения в поколение. С удовольствием поделюсь ими с вами, уважаемые читатели.

Будет спрос на лаконос

Лаконос я не раз рекомендовала — он всегда выручит! Полезны его листья, ягоды, а особенно трехлетний корень. Из него и готовят чудодейственную настойку для растираний и компрессов при артритах, полиартритах, артрозе, остеохондрозе, радикулитах. Ею также лечат ангины, простуды, ларингиты, лимфатические узлы и невралгию.

150—200 г свежего корня заливают пол-литром 70-градусного спирта или самогона, плотно закрывают крышкой и настаивают 7—10 дней при комнатной температуре в темном месте. Можно добавить 5 г прополиса.

Растирания делают 10 дней подряд, потом 3 дня — перерыв и лечение повторяют. Так — до полного выздоровления. Сроки могут быть разные — от месяца до трех. При тяжелых формах болезней после растирания ставьте компрессы — через день. Но первые пять раз разбавляйте настойку теплой водой 1:1, дальше — не надо. Если после компрессов появляются раздражения на коже, значит, организм зашлакован и процедуры стоит пре-

кратить до полной его очистки.

Ягоды съедают по 3—5 штук утром и на ночь. Сухие — нормализуют работу кишечника и помогают сбросить вес. Сок — прекрасный пищевой краситель для вина, компотов, желе, киселей, тортов. Отвар (ч. л. ягод на стакан кипятка)

Травы жизни всегда рядом

снижает артериальное давление. А крупные листья растения идут в корм домашней птице и скоту.

Лечит всех черный орех

Мы с мужем пенсионеры. Чтобы трудиться и жить без болей, очень давно пользуемся целебными дарами природы. Например, боли и тяжесть в ногах я снимаю водными настоями листа черного или грецкого ореха. 100—150 г листьев заливаю 3 л воды, 10 минут кипячу и час настаиваю. Процеживаю, подогреваю и выливаю в высокий таз с горячей водой. Ванночки делаю по 20 минут в течение 10 дней. Но уже после 4—5-й процедуры ноги становятся «легкими» и подвижными.

Очень помог мне настой черного ореха для укрепления десен при протезировании. Делала полоскания 2 раза в день (на стакан теплой воды 2 ст. л. водного настоя черного ореха).

Полезен он и при диабете, циррозе печени, склерозе и рассеянном склерозе — по 1—3 ч. л. с 1/2 ст. л. меда 2 раза в день перед едой.

Для приготовления настойки и бальзама используют только свежие сорванные плоды молочной спелости. Упавшие не годятся. Бальзам рекомендуется для восстановления сил в послеоперационный период,



Лаконос

а также как профилактическое и лечебное средство при онкологических заболеваниях.

100 г измельченных незрелых плодов черного ореха залить 500 мл 35—37-градусного пшеничного спирта. Выдержать на солнце 2 недели и процедить. Хранить в прохладном месте.

Пить, разбавляя холодной водой, натошак маленькими глотками (в течение 15 минут). Начинать прием бальзама следует с малых доз. В 1-й день добавить в 100 мл воды каплю бальзама, во 2-й — 2 капли, в третий — 3 капли и т. д., пока не дойдете до 14 капель. Затем перерыв — неделя, и все снова повторяете. Курс — 6 месяцев. При тяжелых заболеваниях чередовать 3-недельный прием (начиная с 1 капли и доводя до 21) с недельным перерывом. Курс — до года.

Высокое содержание йода в черном орехе позволяет эффективно использовать его для лечения щитовидной железы и вывода из организма радионуклидов. А линоленовая кислота способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, улучшает обмен веществ. Биологически активные вещества черного ореха действуют как болеутоляющее, противовоспалительное, кровоостанавливающее и вяжущее средство.

Американской целительнице Хильде Кларк принадлежит изобретение так называемой «тройчатки», убивающей широкий спектр паразитов, вирусов и бактерий. В нее входят черный орех, полынь горькая и гвоздика. Эта особая рецептура показала хороший лечебный эффект при лечении злокачественных и доброкачественных опухолей (мастопатии, кисты, фибромиомы), полиартрита, болей в мышцах, костях и суставах, болезней простаты.

Валентина Михайловна
Олефиренко, 385000,
Республика Адыгея, г. Майкоп,
ул. Госпитальная, д. 196, кв. 1

***** СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА *****

Потейте — и депрессией не болейте

Страдаете депрессией? Ничего страшного! Теперь от нее можно избавиться, не прибегая к антидепрессантам. Нужно всего лишь... хорошенько пропотеть. Такой оригинальный метод лечения уже несколько лет применяют в некоторых клиниках Южно-Африканской Республики. Ведь с потом из организма выводятся не только шлаки, но и гормоны, вызывающие депрессивное состояние. Методика эта подкреплена многочисленными исследованиями.

Не «ломайте» свою природу

Принято считать: оптимистам живется проще. Благодаря этой черте характера они легко добиваются поставленной цели. Однако американские психологи экспериментальным путем доказали обратное. Двум группам пессимистов и двум группам оптимистов предложили метать дротики в мишень. Только одним пессимистам и оптимистам предложили верить в успешное завершение «стрельбы», другим же — настроиться на неудачу. И что бы вы думали? Лучше «отстрелялись» пессимисты, уверенные в своей неудаче. У них было большее число попаданий в десятку. Какой же напрашивается вывод? Ни в коем случае нельзя «ломать» свою природу. Живите по своим собственным установкам, а не тем, что приняты в обществе. Какими бы оптимистичными они ни были.

Чаще чистите зубы

Хотите стать стройными? Чаще чистите зубы! С таким утверждением выступили японские ученые. Доктор токийского университета Такаши Вада и его команда сравнили образ жизни 14 тысячи людей с разной массой тела — от худых до очень тучных. Анализируя их ежедневные привычки, исследователи пришли к выводу, что стройными удались те, кто чистил зубы после каждого приема пищи. Ученые изучили образ жизни этих людей: что и когда не является упражнением, сжигающим жиры. Это — сохранить зубы и предотвратить зловонное дыхание, хотя ворится в отчете. — Активное поощрение привычки чистить зубы сыграет свою роль в поддержании здоровья и поможет предотвратить тучность».

Наложенным платежом вышлю:
 — корень морозника молотый, 6-месячная норма — 150 г;
 — лист лещины сухой, месячная норма — 40 г;
 — спиртовую настойку болиголова, 100 мл — 150 руб.;
 — кремень природный черный, 250 г — 150 руб.

Ко всем средствам — подробные рецепты.

Юлия Александровна Карбулян,
 353255, Краснодарский кр.,
 п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27;
 т. 8 (918) 437-74-75
 (можно SMS), 8 (86166) 57-3-56;
 e-mail: tthamaха@mail.ru

*Вышлю для лечения алкоголизма корни кукольника и копытня с методикой по применению, корни дягиля, лабазника, траву боровой матки, грушанки, зимолубки, болиголова, семена левзеи, пол-палы, очитка пурпурного и др.

От вас — конверт для ответа.

Анатолий Иванович Саломатов,
 423575, Татарстан, г. Нижнекамск,
 просп. Строителей, д. 32, кв. 38

*Идеальный подарок для любимых и знакомых!

Уникальное небольшое ультразвуковое стиральное устройство.

Только сейчас по удивительно низкой предновогодней цене!

Незаменимо для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и людям, для которых стирка превращается в кошмар.

Ультразвуковое стиральное устройство состоит из источника питания и излучателя — пластмассовой коробочки. Вы кладете излучатель на дно любой емкости с водой и бельем (желательно, чтобы белье плавало), включаете источник питания в сеть 220 В, и стирка началась! Потребляет оно при этом не более 5 Вт, что во много раз меньше, чем обычная лампочка. Весит всего 200 г, что позволяет брать его с собой в дальнюю дорогу. Гарантийный срок — не менее 12 мес., а срок эксплуатации не менее 5 лет.

Работает ультразвуковое стиральное устройство на невидимых глазу ультразвуковых и акустических колебаниях, которые разрушают частицы грязи снаружи и изнутри ткани. С его помощью вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохраняют первозданность формы и яркость цвета. «Малышка» безопасна для здоровья людей и домашних животных. Кроме того, с ее помощью можно дезинфицировать воду, фрукты и овощи, убивая в них до 90% болезнетворных бактерий. Этот факт документально подтвержден соответствующими испытаниями. Что также крайне важно для молодых мам.

И наконец, самая главная причина, по которой вам следует купить у нас ультразвуковое стиральное устройство — это потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок в любой праздник для любимых и знакомых. Не мучайте себя вопросами, что подарить, купите ультразвуковое стиральное устройство для своих близких.

*Высылаю кукольник, копытень, лапчатку белую, мордовник, астрагал, адонис, болиголов, грушанку, дурман, желтушник и др. От вас — конверт с о/а.

Светлана Анатольевна Нежелская,
 394055, г. Воронеж, ул. Ворошилова, д. 23; т. 8 (0732) 36-05-16

*Меня мучили постоянные головные боли, изжога, остеохондроз и запоры. Решила я принимать морозник кавказский, т. к. слышала о нем много хорошего. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником перестала болеть голова, давление пришло в норму, наладился стул, исчезла изжога и спина болеть перестала. Теперь чувствую себя прекрасно. Постройнела даже. За первые три месяца сбросила около 10 кг, а за весь курс похудела на 12 кг!

Я продолжаю заготавливать морозник. Желающим могу выслать корни морозника наложенным платежом на 6-месячный курс (200 руб. + почтовые расходы) с инструкцией по применению. Для удобства заказчиков корни раздробленные. Если же нужны целые, то в письме обязательно это указывайте.

Наталья Михайловна Давыдова,
 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5;
 т. (86162) 5-06-73 (звонить после 18 часов)

*Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н,
 с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

Уже сегодня у нашей «малышки» сотни тысяч поклонников, которые присылают благодарные отзывы, приведем лишь некоторые из них.

«Здравствуйте, уважаемые специалисты. Выписала я у вас удивительную стиральную малышку. Я ее так нежно называю, потому что она стала мне хорошей помощницей. Мне уже 65 лет, и после стирки у меня болели руки. А сейчас стирка для меня — удовольствие: и усталости нет, и белье чистое. За все выражаю искреннюю вам благодарность: за ваши изделия, за ваши умные головы. Как врач-гигиенист, желаю вам крепкого здоровья. Оценив эту машинку, я решила сделать такой подарок детям. Это будет очень хороший и удобный способ стирки детских вещей».

В.В. Лазуткина, Новосибирская обл.

«Уважаемый коллектив отдела «Медицинские приборы», пишет вам пенсионерка (медицинский работник). Спасибо за бангероль с машинкой, мы ее испытали на работе в поликлинике: стирали начальству халаты; постирали все идеально чисто. Всем понравилось. Прошу прислать еще две, хочу на 8 марта подарить внучкам».

Т.И. Ожогова, г. Златоуст

«Здравствуйте, дорогие работники отдела «Медицинские приборы»! Я, ваш заказчик, так довольна этой чудо-машинкой. У меня душа радуется после каждой стирки, мне не нужен никакой автомат, и свою старую машину отдала родственнице. Прошу выслать мне еще одну машинку, я хочу сделать подарок невестке на день рождения».

Л.К. Харитонова, г. Нижнекамск

«Прошу вас выслать машинку, так как одну я уже получила и очень довольна результатом стирки, теперь хочу подарить такую же дочери. Большое спасибо тем людям, кто придумал эту машинку, она значительно облегчает проблему стирки больших вещей. Еще раз спасибо и всем вам, что посылаете для нас пенсионеров это чудо».

Е.Н. Романюк, г. Магадан

«Добрый день! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку. Это просто чудо! Из старых вещей делает новые. Я вам очень благодарна и прошу выслать еще пару штук, подарю детям».

Е.А. Яковлева, г. Нижневартовск

Заказать УСУ «Бионика» можно по почте. Вы пишете заявку (Ф. И. О., индекс, адрес, кол-во и название) и отправляете ее по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 10 (СД), отдел «Товары почтой».

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности в бесплатном каталоге. Телефон для справок 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.med.ortes.ru. Эл. почта: med@ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39; с 01.12.2005 код г. Орла — 4862.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

В продаже также имеется УСУ «Бионика 2 в 1», работающее от сети 220 В и автомобильного аккумулятора 12 В по цене 1800 рублей.

Сертификат соответствия № РОСС RU.МЕ63.Н01488 Производитель ООО «Новинформтехсервис» г. Москва.

Гигиенический сертификат 77.01.09.565.П.38018.12.1 от 10.12.2001 г.

Суп-пюре из моркови

У меня, как и у многих на севере, **пониженный уровень гемоглобина**, и я курсами пролечиваюсь — поднимаю его. Надежный и проверенный способ — морковь. Правда, в чистом виде она поднадоедает, в охотку наедаюсь свежей — с грядки. Вот я и придумываю разные вкусы. Недавно сварила из моркови суп. 300 г морковки и луковицу нарезала ломтиками и почти 3 минуты пассировала в столовой ложке растительного масла. Посолила, по-

перчила и переложила в кастрюлю. Туда же влила 750 г овощного бульона и варила смесь под крышкой на слабом огне 20 минут.

Тем временем с двух кусков хлеба сняла корочку, а мякоть нарезала кубиками, измельчила зубчик чеснока. И в столовой ложке растительного масла обжарила хлеб с чесноком. Опустила поджарку в кастрюлю. А потом растерла в пюре всю овощную смесь, добавила в нее полстакана сметаны и на стол подала в суповых тарелках, а для красоты и вкуса зеленью и гренками яство посыпала.

Татьяна Литвинова, г. Мурманск

Салат «Здоровье»

Знаю я рецепт очень полезного блюда, оно так и называется салат «Здоровье». А готовится просто. Кольраби нарежьте соломкой, яблоки натрите на терке. Добавьте толченый чеснок, соль, перец, свекольный уксус. Перемешайте все, заправьте низкокалорийным майонезом и посыпьте зеленью. На 150 г кольраби возьмите 100 г яблок, дольку чеснока, столовую ложку свекольного уксуса, 5 г майорана, перец и соль.

Евгения Суздальцева, г. Орел

Лечебное лакомство Петра I

Однажды, включив телепередачу на православную тему, я узнала интересный рецепт старинной русской кухни 18 века — лакомство Петра I, которое к тому же оказалось лечебным средством от простуды и хорошей витаминной поддержкой организму в зимний период. Это — **соленые лимоны!** Приготовить их довольно легко. Надо взять 6—8 штук небольших плодов с тонкой кожицей, вымыть их и положить в стеклянную или эмалированную посуду. Затем залить соленым раствором (холодная вода + поваренная каменная соль). Раньше количество соли определяли с помощью сырого яйца, поэтому и мы опустим яйцо в соленный раствор, если оно всплывает, то соли достаточно. Залитые лимоны кладем под гнет и выдерживаем их три недели в прохладном месте. После чего можно есть, это вкусная закуска к мясу и рыбе. А при першении и боли в горле рекомендуется сосать просоленные дольки.

О. Васюкова

Коктейль для больных фарингитом

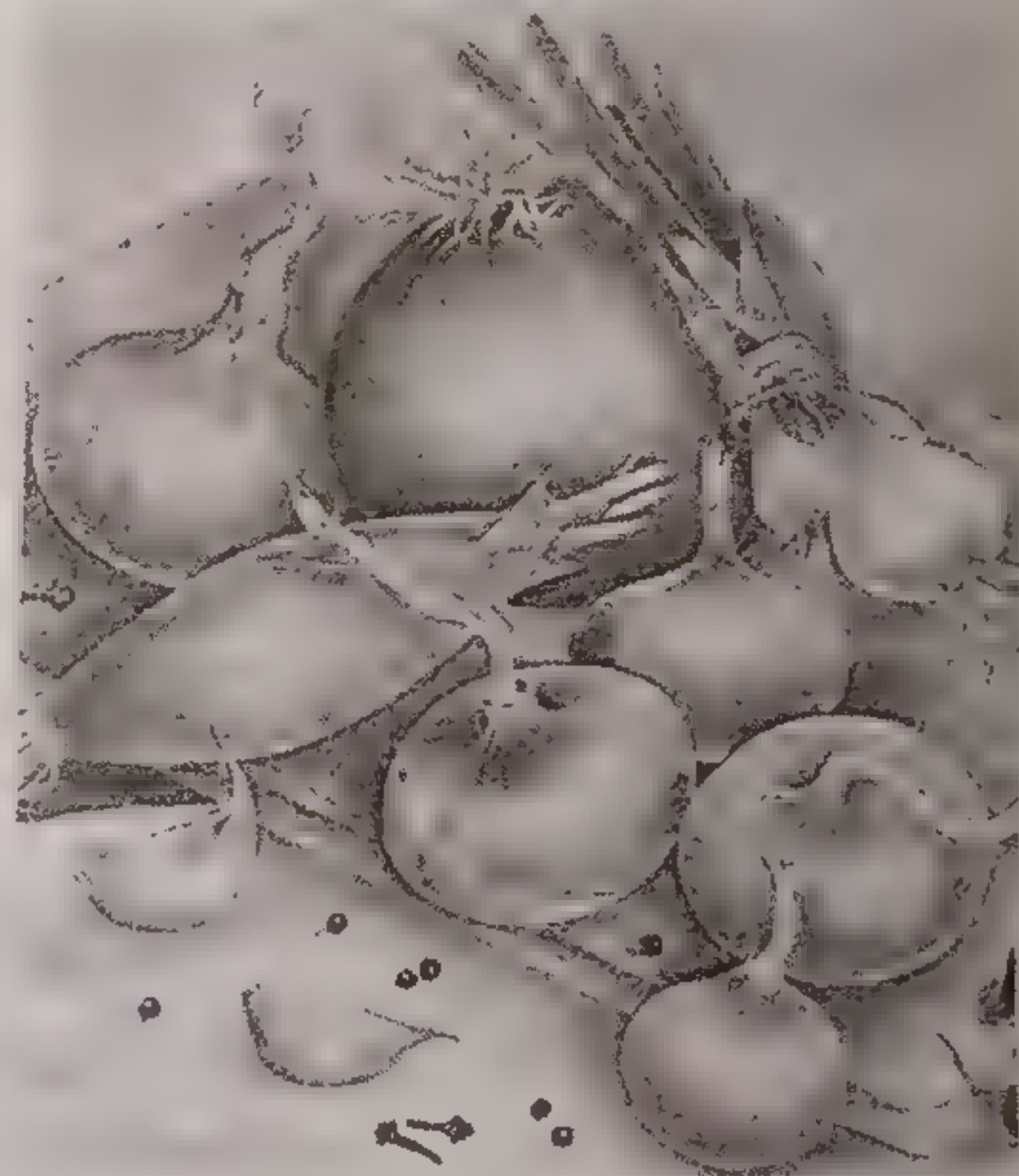
Есть отличное старинное средство. Смешайте чайную ложку аптечного сиропа шиповника и по столовой ложке сока свеклы и кефира. Выжмите сок из половинки лимона. Перемешайте и пейте раз в день мелкими глотками за 30 минут до выхода из дома. Этот напиток особенно полезен тем, кто страдает хроническим фарингитом и тонзиллитом, а также детям, потому что повышает «морозоустойчивость» гланд.

Вероника Сибирцева, Ленинградская обл.

Недуг изгонит лук

Долгое время мучилась я от **запоров**, пока не научили добрые люди, как с недугом справиться. По утрам стала готовить вкусное лекарство. 2 столовые ложки сырой овсяной крупы смешивала со стаканом сырого молока, тертым яблоком, мелко нарезанным апельсином и добавляла по столовой ложке изюма, любых тертых орехов и меда. Когда какого-то компонента не было — не огорчалась, потому что обязательными являются только хлопья и молоко. Снадобье тщательно пережевывала — и проблемы вскоре исчезли! А потом мне еще рецепт подсказали: 2/3 бутылки наполнить нарезанным луком и залить водкой доверху, 10 дней в тепле настаивать, а принимать перед обедом по 10 капель.

Надежда Филиппова,
г. Новороссийск



ИСЦЕЛИ МЕНЯ, «ЖИВИЦА»! *****

У меня серьезное заболевание — **нейрофиброматоз** (шишки по всему телу). Врачи говорят, что не лечится. Может, кто знает как бороться с этим заболеванием? Буду благодарна за любой совет.

Ольга Пешкина, 48 лет, 623701, Свердловская обл., г. Березовский, 7-й Северный переулок, д. 21

У меня много лет **надпочечная недостаточность**, принимаю преднизолон. Нарушена пигментация, под глазами темные круги. Не могу от них избавиться. Может, есть какое-нибудь средство? Косметологи помочь не могут. Каким препаратом можно заменить преднизолон?

Ольга Михайлова Колесник, г. Архангельск, ул. Космонавтов, д. 81, кв. 1; т. (8180) 65-52-35

У моего мужа **гломерулонефрит**. Прошу помочь советом тех, кто сталкивался с этим заболеванием. Заранее благодарна!

301940, Тульская обл., Куркинский р-н, п. Куркино, ул. Парковая, д. 3а, кв. 24; тел. 8 (8432) 4-10-20

Буду благодарен за добрый совет или способ лечения **депрессии**. Она развилась после длительного умственного переутомления. И вот уже 5 лет не могу с ней сладить. Нет сил ни на работу, ни на учебу. Измучился от тревоги и тоски, хотя таблетки пью горстями.

Андрей Работягин, 160017, г. Вологда, ул. Тепличный м-н, д. 4, кор. 2, кв. 6

Семь лет у моей дочери держится температура 37—38°. Сильное похудение, слабость, плохой аппетит. Немного поест — начинается сердцебиение. Почти все время лежит. Каждый год проходит лечение в больнице, но улучшений нет. Врачи ничего конкретного сказать не могут, так как анализы хорошие. Откликнитесь, кто может помочь моей дочери, ей 24 года.

В.П. Крылова, 625520, Тюменская обл., Тюменский р-н, п. Богандинский, ул. Молодежная, д. 5/1

Подскажите, как лечить **лучевую язву прямой кишки**? До этого лечила облучением рак шейки матки. Буду благодарна за любой совет.

Любовь Васильевна Суханова, г. Кингисепп, т. 8813-753-2544

У меня по ночам немеют кисти. Низкое давление, сильные головные боли. Говорят, это симптомы приближающегося инсульта. Подскажите, как поступить и чем предупредить данное заболевание?

Клавдия Ивановна Земскова, 412772, Саратовская обл., Хвалынский р-н, с. Старая Яблонка

У меня болеет дочь, возраст — 9 месяцев. Диагноз — **лимфангиома**. Что за болезнь? Как можно ее вылечить? Отзовитесь, кто сталкивался.

Эльвира Рахмитуловна Зарядина, 432028, г. Ульяновск, проезд Восточный, д. 5, кв. 19; тел. (8422) 45-15-60

Многие миллионы людей живут и здравствуют благодаря целебным продуктам пчеловодства — меду, воску, прополису, пыльце, перге, маточному и личиночному молочку, пчелиному яду и др. Об их целебной силе написано немало статей и книг. Но мало кто знает о спиртовом экстракте, созданном из личинок большой восковой моли, или, как ее называют в народе, огневки. Еще в XVII веке ее личинки использовались в народной медицине при лечении туберкулеза, различных возрастных, приобретенных заболеваний; при сексуальных расстройствах — простатитах и как мощное средство, задерживающее старение организма.

Экстракт личинок огневки применяется также при обнаружении рубцов миокарда после инфаркта, способствуя их рассасыванию и замещению сократительной мышечной тканью, повышается устойчивость к ишемии и стенокардии. Терапевтический эффект при приеме экстракта достигается на 10—15 сутки после начала лечения, а к 10-му дню применения на 12—14% снижается артериальное давление. Это разностороннее, биостимулирующее лекарство.

Экстракт личинок заменяет химиотерапевтические препараты, антибиотики. У детей уже через нескольких дней исчезает кашель, улучшаются показатели периферической крови, увеличивается содержание гемоглобина в эритроцитах, нормализуется лейкоцитарная формула, восстанавливается иммунитет, увеличивается сила и выносливость мышц. Также экстракт обладает антистрессовой активностью.

Вот что рассказывает В. Ланцевич, пчеловод из Новокузнецка: «Я

избавился от целого букета болезней: исчезли ишемия и аденома простаты, очистились сосуды от холестериновых бляшек, пропали боли ногах и позвоночнике. Стабилизировалось давление до 120 х 80 (оно остается стабильным при приеме экстракта личинок ог-

ствие на организм».

Отдельно хочется отметить достижение оптимального эффекта приема экстракта при заболеваниях сердца. При этом происходит значительное увеличение гликогена в сердечной мышце (миокарде), увеличивается

сила сокращений, проявляются выра-

женные кардиозащитные свойства, устойчивость сердца к токсичному действию строфантина.

Широко известный апифитотерапевт профессор А.Ф. Синяков рекомендует применение экстракта огневки совместно со спиртовыми вытяжками из трав и цветочной пыльцы (обножки). Препарат применяется при лечении базалиомы (рак кожи), ишемии сердца, заболеваниях щитовидной железы, вирусных гепатитов, рассеянного склероза, лекарственно-устойчивого туберкулеза и др.

Последние исследования создали новую пищевую добавку «Витамидин» (смесь меда с экстрактом личинок восковой моли).

А вот рецепт приготовления экстракта личинок восковой моли по Э.А. Лудянскому: 5 г личинок залить 50 г спирта и дать настояться 8—10 дней.

Экстракт огневки принимается по 15—20 капель на воде (30—40 мл) 3 раза в день за 20—30 мин. до еды. Детям по капле на год жизни 2 раза в день. Возможно полуторное увеличение установленной дозы.

Если кто хочет приобрести наложенным платежом экстракт огневки, обращайтесь по адресу: 653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26; телефон 7-96-78.

Евдокия Леонтьевна Спиркина, пчеловод, член правления Новокузнецкого товарищества «Пчеловод»

Экстракт личинок огневки — лекарство XXI века

невки в любом возрасте). Организм как бы омолодился, я почувствовал себя настоящим мужчиной, повысилась потенция. И все это благодаря продуктам пчеловодства!»

Шесть лет назад ко мне обратилась 50-летняя женщина по поводу рассеянного склероза. И я помогаю ей держаться «на плаву» все это время: подсаживаю пчел в биологические активные точки (пчелоужаления в летный период пчел). Кроме того, она систематически принимает экстракт личинок огневки в комплексе с цветочной пыльцой, личиночным молочком и прополисной настойкой, так как применение биологически активных препаратов в комплексе многократно усиливает их лечебное воздей-



Большая восковая моль (огневка)

Личинка огневки

***** ИСЦЕЛИ МЕНЯ, «ЖИВИЦА»!

У меня **узловой зоб** без изменения гормонального фона. Врачи, кроме витаминов, не выписывают ничего. Состояние ухудшается. Как лечить данное заболевание?

Ирина Яковлева, 125239, г. Москва, бульвар Матроса Железняка, д. 13а, кв. 58; тел. (095) 450-18-58

Что я только не делала, чтобы вылечить **угри**. А они все равно появлялись вновь. Помогите, пожалуйста, избавиться от этой напасти.

Елена Владимировна Мошкина, Марий Эл

Я слышала, что **расторопша** — лечебная трава, и будто бы из ее семян масло делают. Вот бы узнать, что и как ею лечат. Кто расскажет?

Любовь Александровна Черемихина, Саратовская обл.

У меня давно определили **грыжу межпозвонкового диска**. Маюсь столько времени, а спасения найти не могу. На операцию не хочется — какие будут последствия, не известно. Я хожу, сижу, но боли в левом бедре не дают покоя. Ради Бога, дайте дельный совет. Очень жду.

И.Г., г. Нижнеудинск

У меня киста на правой ноге под коленом, 6 на 3 см. Можно ли обойтись без операции? Отзовитесь кто сталкивался с таким заболеванием.

Тынигина, 628002, Ханты-Мансийский-Югра АО, г. Ханты-Мансийск, ул. Федорова, д. 11, кв. 3; тел. (34571) 96-3-51

Моему сыну 36 лет. У него **амиоидоз конечностей**, лежал в больнице. Отзовитесь те, кто сталкивался с данным заболеванием.

Алла Григорьевна Иванюта, 357321, Ставропольский кр., Кировский р-н, ст. Старопавловская, ул. Комсомольская, д. 76

В следующем номере читайте:

- *О лечении пародонтоза, диатеза, псориаза
- *Что поможет при пневмонии и плеврите
- *О лечебных свойствах бархатцев, шиповника, лапчатки
- *Черная сестра красной бузины
- *Скорая помощь при головной боли, ожогах, повышении внутричерепного давления
- *Макаронны скучны и однообразны?
- *Женские секреты: уход за кожей зимой
- *Мифы о простуде
- *Растения для лечения. Баклажан

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 3 (248) январь 2006 г. www.givitca.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ С ДРУЗЬЯМИ



Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

В НОМЕРЕ:

Я от болезни излечился сам

❖ Лечение пародонтоза, диатеза, пяточных шпор, псориаза.....2—3

Здоровьем «Живица» рада поделиться

❖ Пневмония и плеврит.....4

Скорая помощь

❖ При головной боли, ожогах, усталости глаз.....5

За столом едим с умом

❖ Макароны скучны и однообразны?.....6—7

Это средство — нам в наследство

❖ Черная сестра красной бузины.....8

Травники советуют

❖ Рецепты от алкоголизма, ревматизма, фурункулеза, артроза.....9

Спросил — ответ получил

❖ О лечебных свойствах бархатцев, шиповника, лапчатки.....

Женские секреты

❖ Уход за кожей зимой.....10—11

Прочтите и учтите

❖ Мифы о простуде.....12

Есть средства для вас — отправьте заказ

❖13

Фонд «Доброе Сердце»

❖14

Исцели меня, «Живица»!

❖ Просьбы о помощи.....15

Растения для лечения

❖ Баклажан.....16

8 (8184) 52-82-57

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ
ЛИНИЯ**

**ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ**

Готовы вам помочь!

Кто в деревне вырос в наше давнее время, тот хорошо знает: как только снег стаёт, сбрасываешь ободренные опорки и — босиком! Да так и прыгаешь до осенних заморозков. И на пожню, и в лес босым. Кожа на подошвах как еловая кора делается —

толстая, грубая. И по бу- релому, и по жнивью бредешь — хоть бы что!

Но босиком так босиком. Без ран и царапин не обходилось. И не представляю, что было бы, если бы рядышком «аптека» не стояла. «Аптекой» мать моя называла лиственницу, что росла у нас на задворках. Кто-то топором специально сделал на ней зарубки. Потекла смолистая, приятно пахнущая, прозрачная как слеза жидкость — живица.

Прикрыла она всю рану на деревце. А через некоторое время лишь рубец напоминал о ней. Выходит, лиственница сама заживляла следы топора. Не потому ли и стало называться это смолистое вещество живицей, что способно оно жить, заживлять? И не только свои раны.

Бывало, случалось дело нешуточное. Помню, наступил однажды на ржавый гвоздь, торчащий из какой-то старой доски. И так пригвоздил пятку, что еле отдрал ее. И скорей — в «аптеку» к лиственнице.

Снял несколько свежих слезинок на холщовый лоскуток, припечатал его к ране и перевязал тряпкой. Чувствую сильную боль в ноге. Не быть бы беде, ведь гвоздь-то ржавый-прержавый! Но все обошлось. Через неделю снял повязку. А лоскуток с живицей так приклеился, что еще дня два сидел на пятке. Потом отдрал его, посмотрел — на месте раны розовел маленький шрамик...

...Давным-давно уж пролетело босое детство. Хоть и не ходишь теперь босиком по стерне да по лесу, но летом

в деревне всякое случается. Так чуть что — спешишь на поклон к своей цели- тельнице. И от сухой мозоли помогает избавиться, и трещины на пальцах затягивает, и любой царапине не дает разболеться.

А как быстро справляется с разными гнойничковыми болячками! Даже с чирьями, от которых люди порой долго страдают. Заболеют — идут,

конечно, в деревенский медпункт со своей бедой, к фельдшеру. А у того один метод. Скальпель в руки — и по чирью. После такой операции сколько еще разных процедур примет страдалец да мазей всяких изведет, пока болячка пройдет.

Вот ведь не каждый еще знает, что нет лучшего снадобья от чирья, чем листвен- ничная живица.

Скажу еще, что сосновая и еловая смолка тоже хорошо лечит. Но я листвен- ницу боготворю. Потому что все добро от нее много раз на себе испытал.

В. Петров



Я лиственницу боготворю

При диатезе

У моей подруги сын как родился с диатезом, так до школы и мучил- ся. А она, бедная, чем его только не лечила, пока случайно в оче- редь не узнала рецепт мази. И ведь вылечила сына. Смешивала 1 часть пихтового масла с 3 частями дет- ского крема и смазывала, где бо- лит. Я слышала, что можно еще серной мази добавлять (столько же, сколько и масла).

Антонина, Архангельская обл., п. Исакогорка

Дубовые ветки — отдых ногам

Три года тому назад стало плохо с но- гами. Я думала, что от старости, ведь воз- раст уж к 70 подходит. Сколько мои ноги за это время отмерили километров — один Бог знает.

А однажды утром я встала с постели и упала. Не могла стоять, ноги не держали, болели. Похожу немного — вроде нормаль- но, а сяду — не могу встать. Стала их па- рить с хвойным экстрактом, немного отпус- тило. До дачи еле добиралась. Иду лесом, рву ветки сосны, березы, дуба. Прихожу на дачу, снимаю обувь и ставлю ноги на эти ветки, сижу целый час. Отдохну, а потом ра- ботаю. Каждый день меняла ветки. И заме- тила, что самый лучший отдых моим ногам давали дубовые венички. Из них делала от- вар — кипятила 5 минут. И садилась па- рить, пока вода не остынет. Такие ванны делала целую неделю, и боль прошла. Те- перь твердо стою на ногах. Зимой сухие вет- ки с листьями заливаю водой, кипячу 10 ми- нут. От такой ванны ноги не болят, не поте- ют, а в квартире весной пахнет!

Лидия Чембулатова, Черниговская обл., г. Прилуки, ул. Первомайская, д. 3

«У вас — псориаз»

Хочу поведать историю, которая приключилась с моей близкой подругой 7 лет назад.

Был прекрасный октябрьский день, и вдруг телефонный звонок: «Таня! Срочно приезжай! У меня рак кожи. Нет больше сил бороться в одиночку. Я на грани срыва!» Меня как громом поразило: Женька больна раком! Бы- стро собираюсь, немедленно отправ- ляюсь в дорогу, и уже вечером я у по- рога дома своей любимой подруги.

Дверь открыла Женя — бледная, ссутулившаяся, словно старушка, в платочке, вся в слезах: «Посмотри, что со мной — ужас! Не хочу смотреть на себя в зеркало! Ничего не могу де- лать, никого не хочу видеть, все ва- лится из рук. Никакого настроения выйти на улицу. Я чувствую себя со- всем больной! Стала раздражитель- ной, нервной».

Голова и тело, и вправду, были все в болячках. Мы, конечно, этой ночью уснуть не смогли. Но не даром в ста- рину говорили: «С бедой нужно пере- ночевать». Надо было собраться с силами, с мыслями. А утром пошли к дерматологу.

У врача сомне- ний нет: «Псориаз, кожная болезнь. Абсолютно незараз- ная, но лечение трудное».

Без сомнения, поможет лечение

Хотя псориаз никакой опасности для окружающих не представляет, немало проблем поставил он перед Женей. Люди непроизвольно сторонятся тех, у кого нездоровая кожа, обходят таких, как го- ворится, за три километра. Бывало, Женю отказывались обслужить в парик- махерской, не пускали в баню... А для угнетенного болезнью это — еще один источник переживаний. Да ведь изводи- ли и зуд, напряженность, стянутость кожи, боль в потрескавшихся местах. И Женя решила неукоснительно следовать рекомендациям врача. В течение полу- тора лет она была под наблюдением дер- матолога. Он вносил коррективы в тера- пию, основываясь на Жениных ощу- щениях и самочувствии. Были широко ис- пользованы физиотерапевтические ме- тоды. По мере стабилизации процесса

Хворь упряма,

назначались ультрафиолетовое облуче- ние, переменное магнитное поле, ап- пликации озокерита, парафина.

Вначале Жене назначали раздража- ющие лекарства — борный вазелин, цинковую, салициловую мази. Вти- рать их в кожу не рекомендовали. Пользовалась ими Женя осторожно, чтобы не спровоцировать высыпания. А когда острота процесса ослабла, по- шли в ход рассасывающие мази с их- тиолом, дегтем, а также мази пси- ориазин и антипсориадикум.

Два раза в день Женя принимала теплые получасовые ванны (36—37 градусов). В воду добавляла хвойный экстракт, морскую соль, крахмал, на- стои череды, шалфея, ромашки, вале- рианы. Мылась всегда под душем и только детским мылом. А для смягче- ния кожи после использовала растоп- ленное свиное сало, борный вазелин.

Принимала поливитамины (унде- вит, гендевит, декамевит) — по драже ежедневно.

И еще очень существенный момент —

Лекарство от пародонтоза



Оказывается, настойка родиолы розовой лечит от... пародонтоза. Правда, жена делает себе такую на-

стойку, чтобы поддерживать нормальное артериальное давление — она у меня гипотоник. Я же ее никогда не употреблял, ни к чему вроде было. А тут замучился со своими деснами: начали вдруг опухать и кровоточить. Есть нормально было невозможно: твердая пища слизистую травмирует. Жена травяную смесь какую-то заваривала, а я полоскал рот. Стало немного получше, но совсем не прошло. Перестал полоскать — опять ухудшение. Тогда супруга мне говорит: «Иммунитет у тебя, видно, ослаб». И стала мне по утрам по чайной ложке эту настойку давать. Больше побоялась: у меня иной раз давление подскакивает.

А еще посоветовала мне настойкой рот полоскать — она же на водке, так, глядишь, лишние микробы и убьет. Послушался жену. Первый раз полоскал — едва выдержал! Так сильно жгло. Второй раз тоже щипало довольно сильно. А потом — все меньше и меньше. Потихоньку и есть стал нормально, и чистить зубы тоже. И после трехнедельного лечения вовсе все прошло. А настойку жена делает так: 50 г измельченного корня заливает 0,5 л водки и настаивает в темном месте 2 недели.

Н.Р. Федосов, г. Архангельск

Гравилат выручить рад

Взял я себе на заметку интересный рецепт использования городского гравилата. Растение очень распространенное, не составляет большого труда отыскать его на сорных местах, вдоль заброшенных лесных дорог, близ людского жилья. В некоторых местностях гравилат известен под названием гвоздичного корня. От его толстого, ползучего многоглавого корневища красноватого цвета исходит приятный гвоздичный запах. Корень кладут в пиво, чтобы оно дольше стояло и не портилось, исправляют вкус уже испортившегося пива. Молодые листья и стебли идут в супы, салаты.

Научная медицина к гравилату относится скептически, вниманием не жалует, зато в народе лечат им легочные, нервные, желудочные, женские и прочие заболевания. Есть сведения о применении спиртовой настойки корней и корневищ при неоперабельном раке желудка. Десертную ложку сырья настаивают 3 дня в пол-литре водки, пьют по ст. л. 3—4 раза в день до еды 2 месяца. Сделав недельный перерыв, курс повторяют.

Рим Ахмедов, травник

Паразиты будут биты!

Хочу поделиться рецептом выведения всех видов паразитов из желудочно-кишечного тракта. На практике этот метод применяю уже много лет — и всегда отличный результат! Его я рекомендую и как общую профилактическую меру. Итак, смешайте по 120 г измельченных семян тыквы с какао и добавьте воды, чтобы получилась густая масса. Разделите на 20 частей в виде лепешек и обкатайте в сахаре. Перед началом лечения в течение 24 часов нельзя ничего есть.

Утром выпейте 2 ст. л. касторового масла и начинайте принимать лекарство через каждые 10 минут. После такого лечения все паразиты выйдут. Но хочу предупредить: этот метод не рекомендуется беременным женщинам, а также тем, у кого имелись серьезные кишечные заболевания.

О.В. Белоброва,
385006, Адыгея, г. Майкоп-06,
д/в; д. т. 8(8772) 55-18-78;
м. т. 8-918-222-05-08

И шпоры исчезнут вскоре

Предлагаю эффективный способ избавления от пяточных шпор. Вымойте капустную кочерыжку, мелко нашинкуйте и высыпьте в тазик, залейте крутым кипятком, пусть немного настоится. Как только вода станет терпимой, опустите в тазик ступни и попарьте 30 минут. Делайте процедуру несколько дней подряд.

Валентина Ивановна Калегая,
692527, Приморский кр.,
г. Уссурийск, ул. Выгонная, д. 3,
кв. 35

но это не драма

диета. Прежде всего она ограничила в меню животные жиры, жирные сорта мяса и рыбы. Чтобы не вызвать обострений, категорически отказалась от тортов, пирожных, джемов, шоколада, острых и соленых блюд, пряностей, крепкого чая, кофе, алкоголя. Ела в основном овощи, кисломолочные продукты, супы, сваренные на вторичном бульоне, фрукты (кроме цитрусовых).

И вот спустя два года Женя почувствовала улучшение, а потом и совсем забыла о своем недуге.

Рекомендации знающих людей

Но через год вдруг снова появились высыпания! Мы читали специальную литературу, спрашивали совета у друзей и знакомых, искали людей, которые исцелились от псориаза.

Вот что нам рекомендовали знающие люди.

*Натирать пораженные места раз-

резанным пополам виноградом — кишмишем или изюмом.

*Натираться свежим чесноком несколько раз в день (до исчезновения образований).

*Смазывать больные места соком молочая.

*Растолченные ягоды земляники накладывать на больные места.

*Измельченный вареный чеснок смешать с медом (1:10) и смазывать этой мазью.

*Протирать больные места ватой, смоченной в настойке из белых садовых лилий. Она готовится очень просто (срок годности ее — год). Надо взять плотно закрывающуюся бутылку или баночку из темного стекла, до половины заполнить ее лепестками полностью распустившихся цветков, залить их чистым спиртом так, чтобы его уровень был выше лепестков на два пальца. Плотнo закрыть бутылку и поставить в темное прохладное место. Через 6 недель настойка готова. Отливать немного жидкости в маленькую баночку, тоже из темного стекла, разводить на 2/3 холодной кипяченой водой и сма-



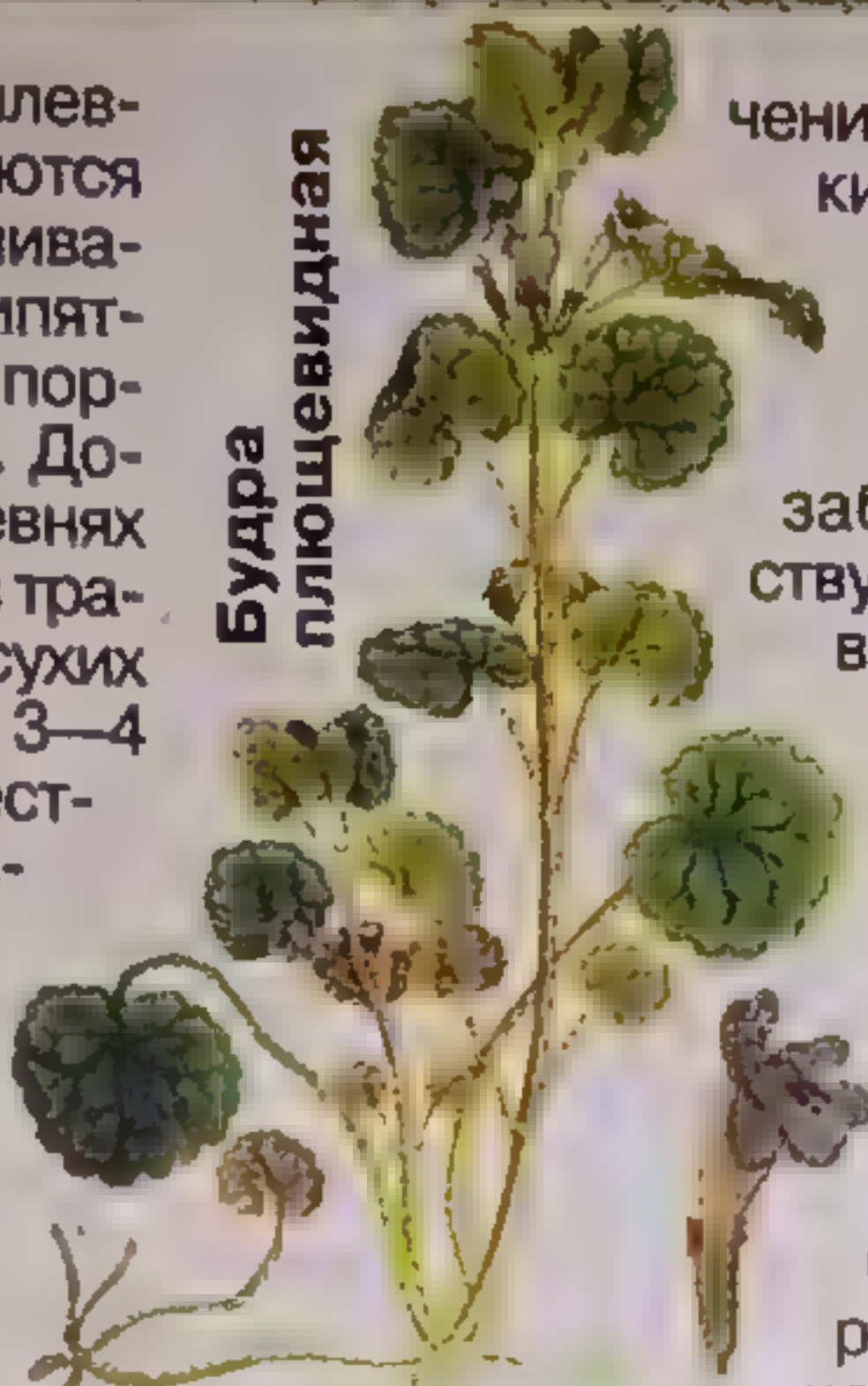
зываться. Но каждый раз перед употреблением взбалтывать. На ночь можно прикладывать к больным местам настоянные лепестки лилии, накрывать пергаментом, забинтовывать или заклеивать пластырем.

*Больные места хорошенько обрабатывать ватой, смоченной спиртом, и смазывать их соком грыжника гладкого.

С помощью этих рецептов моя подруга все-таки справилась с псориазом! Вот уже 3 года его нет и в помине.

Т.М. Ивина, г. Кашны

При воспалении легких и плеврите в народе часто пользуются **будрой плющевидной**. Заливают чайную ложку стаканом кипятка и принимают дробными порциями 4 раза в день до еды. Доводилось видеть, как в деревнях старые люди, знающие толк в травах, употребляли порошок сухих листьев будры по щепотке 3—4 раза в день. В некоторых местностях будру за ее своеобразный мятный запах называют собачьей мятой. Ко всему прочему, чай из растения обладает тонизирующим действием.



Будра
плющевидная

чение дня. Увеличение дозировки нежелательно, так как все виды живокости ядовиты.

При всех видах легочных заболеваний прекрасно действуют корни **синюхи голубой**, встречаемой по опушкам лиственных и смешанных лесов, в оврагах и по берегам рек. К сожалению, это удивительное растение почему-то остается в тени, им редко пользуются, в аптеках его не найдешь. Разве что какая-нибудь бабка-знахарка даст больному две-три горсти корешков, научит, как применять, и человек, страдающий

как рассада берет только дико-растущая и ежегодно обновляется. Зато при выкапывании не теряется ни один, даже самый маленький, корешок.

В своей практике я не раз использовал синюху для лечения всех бронхолегочных заболеваний, вплоть до крупозного воспаления легких. Средняя доза на 0,5 л кипятка — 1 полная столовая ложка истолченных корней или, как говорят, с горкой. Для быстрого приготовления отвара надо поддержать полчаса на кипящей водяной бане, а в теплом месте или в термосе настой бывает готов через 4 часа. Отвар принимают по 50 мл, а настой по 70 мл 4 раза в день после еды.

Живокость
полевая



За увеличением дозы не надо гнаться, это не ускорит выздоровление, а на нервную систему может подействовать угнетающе, так как по седативным свойствам синюха почти в десять раз превосходит валериану.



Синюха голубая



Пневмония и плеврит

бронхитом, пневмонией, плевритом, даже абсцессом легких, незамедлительно почувствовав облегчение, поверит в колдовскую силу травы и в превосходство неграмотной бабки над дипломированным врачом.

В самом деле, действие водных настоев и отваров корней синюхи начинает ощущаться скоро. Уже через день уменьшается кашель, утихает боль в груди, а через две-три недели полностью снимаются воспалительные процессы. При более тяжелых случаях лечение продолжают до полного выздоровления, потому что препараты синюхи безвредны и при длительном применении никаких побочных явлений не дают. Разве что дозировку нельзя превышать, как и в случае с абсолютно безвредными корнями первоцвета лекарственного, иначе можно заработать головную боль, тошноту и даже одышку. Надо помнить о том, что при длительном применении синюхи повышается свертываемость крови, и тогда ее следует уравновесить настоем травы донника желтого.

Добывать корни синюхи довольно-таки трудно. Напоминающие валериану, они очень мелкие, с мочкой тончайших капилляров, которые почти невозможно выбрать из переплетения в дерне корневищ и корней десятков других соседствующих растений. Этим, по-видимому, объясняется отсутствие в продаже корней синюхи не только в аптеках, но и у частных торговцев лекарственными травами.

Для удобства и удовлетворения личных нужд я начал выращивать синюху, как и валериану, на грядках в саду — она неприхотлива, развивается прекрасно и несколько не теряет лечебного действия, так

Сугубо при воспалении легких и плеврите используют **аистник цикутный**, растение сорное, обитающее зачастую около жилья и по огородам. Трава неприметная, шершавая, невысокая (до 10 сантиметров), листья продолговатые, а ближе к корню они собраны в розетку. Цветки бледно-пурпуровые или лиловые. Плод по форме напоминает клюв аиста, что и отразилось на названии растения.

Траву аистника в количестве 2 чайных ложек запаривают стаканом кипятка, томят час и пьют в 2 приема, то есть по полстакана. На день дозу можно увеличить до 2 стаканов.

Отвар растения в народе пьют и при грудной жабе, и при

испуге, но все-таки основное действие проявляется при пневмонии и плевритах.

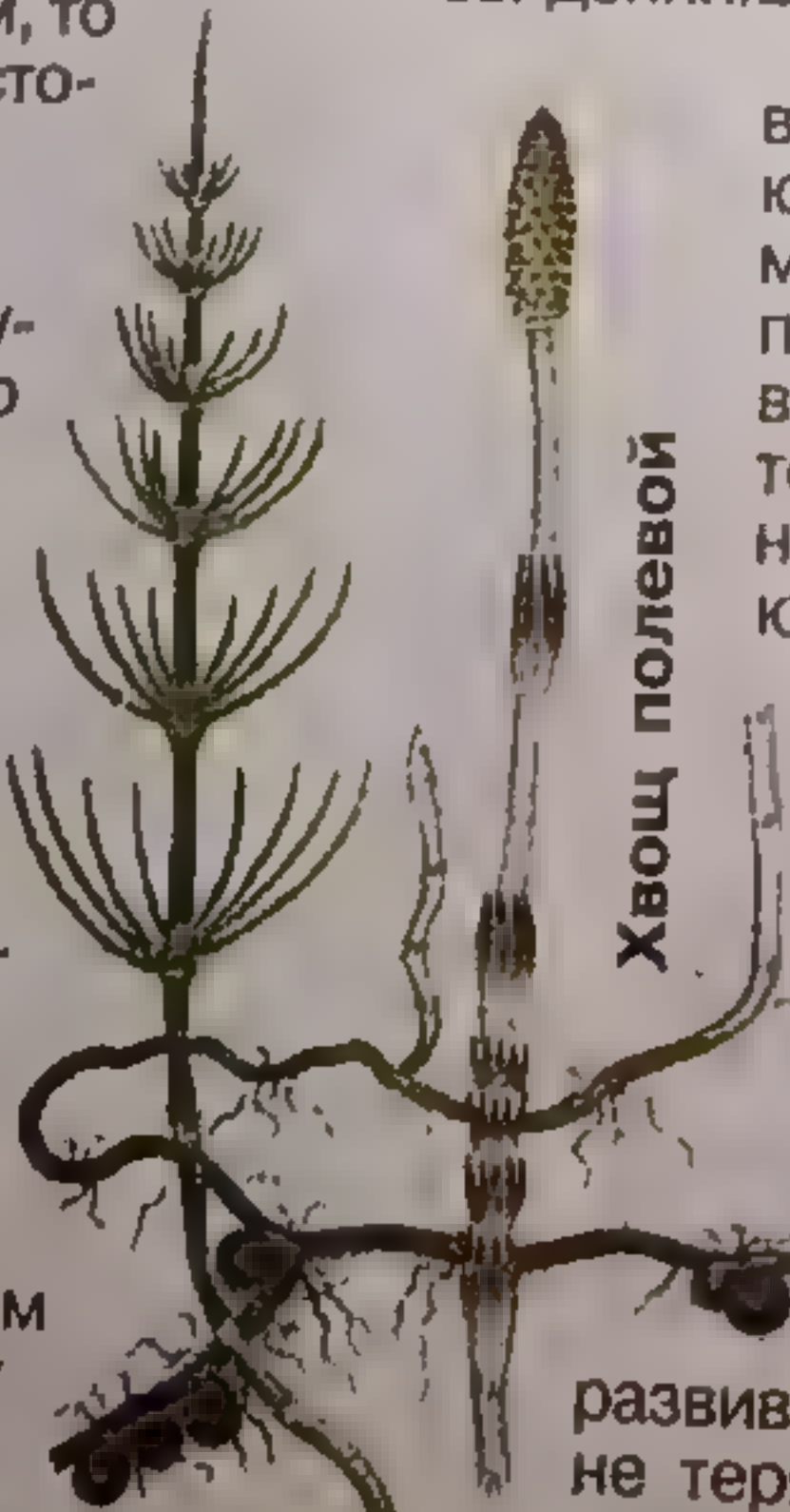


Аистник цикутный

При плеврите с большим количеством экссудата хорош и неоднократно мною испытан **хвощ полевой**. Полную столовую ложку травы заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают 2—3 часа и выпивают это количество в течение дня. Хвощ обладает сильным дезинфицирующим и противовоспалительным действием. Однако если человек одновременно с плевритом болен острым нефритом, то эту траву следует отставить в сторону.

Живокость полевая, растущая в посевах ржи, иногда по меже и у дорог, тоже используется знаатоками целенаправленно при пневмонии и плеврите. Относящееся к семейству дельфиниумов, растение это легко узнается по ярко-фиолетовым цветкам с вытянутым у основания длинным полым шпорцем.

Траву этого вида живокости берут лишь чайную ложку на стакан кипятка, заваривают, как чай, и принимают в небольшом количестве — по небольшому глотку через каждый час в те-



Хвощ полевой

Хочу сказать еще об одном растении, редко упоминаемом в литературе о народной медицине, но очень полезном как при пневмонии, так и простудном кашле, хронических бронхитах, туберкулезе легких. Это **чина луговая**, знакомая всем, кто хоть изредка бывает на природе. Ее выходящие ползущие стебли с закрученными на концах длинными усиками и с желтыми мотыльковыми цветками можно увидеть в густом разнотравье на лужайках, особенно среди кустарничков, и открытых солнцу лесных опушках. Ее близкая разновидность — чина посевная — разводится как кормовое бобовое растение. Окультуренную чину брать не стоит, поля могут быть обработаны всякими химикатами и удобрениями, а вот луговая годится.

Берут ее, высушенную, по столовой ложке на стакан кипятка, настаивают час. Чина безвредна, однако настой следует принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды, в крайнем случае по 1/4—1/3 стакана на один прием.

Чина, являясь хорошим мягко действующим отхаркивающим средством, употребляется еще при болезнях печени, желудка, кишечника, при бессоннице и сердечных болезнях.

Рим Ахмедов, травник



Чина

Лечить изволь головную боль

Мама моя часто на головную боль жаловалась. Так что я знала, что мне этой участи не избежать. Вот заранее и проштудировала народные лечебники. Оказалось, справиться с такой напастью очень даже просто.

Если головная боль в области лба, то нажмите на десну у корней передних зубов, или приложите ко лбу решето, или прибинтуйте к местам, где прощупывается пульс, разрезанные дольки чеснока. Не помогло? Прижмитесь лбом к обычному оконному стеклу и немного постоит так или прикоснитесь к дереву, золоту, серебру.

Если мучает боль в затылке, значит, напоминают о себе проблемы прошлого. Вы упорно не хотите вспоминать что-то неприятное, боитесь этих воспоминаний, но никак не можете от них избавиться. И напрасно! Как только выкинете из головы все плохое, станет легче. А потом положите ладонь левой руки на затылок, а правой — на солнечное сплетение, закройте глаза, посидите так минут 10—15, и боль совсем пройдет. Можно хорошенько порастереть кожу между большим и указательным пальцами.

Стоит помнить, что головные боли могут возникать из-за переохлаждения головы. Поэтому в холодное время года не выходите на улицу без головного убора. А если все-таки успели застудить голову, то обязательно поддержите ее в тепле. Для этого есть старое, проверенное временем средство — ночной колпак. Он должен быть легким, теплым, из натурального материала.

Ольга Перезчикова, г. Орел

Когда под рукой нет лекарства

Увы, лекарственные травы и таблетки не всегда есть под рукой. Но отчаиваться не стоит — можно лечиться водой, самовнушением, крупами, овощами, ягодами.

*Вечером, чтобы снять нервное напряжение, усталость, очень хорошо руку (от локтя до ладони) подставить под струю холодной воды.

*При болезненных менструациях помогает сок черной смородины (по 1/4 стакана 3—5 раз в день), а при длительных — яблоки в неограниченном количестве.

*От трещин на ногтях можно избавиться, если втирать мед с луком.

*При ожогах прикладывайте очищенный картофель или мед.

*Морковь хорошо помогает очищать раны от гноя, уменьшает боли.

*Мед обладает рассасывающим действием (при новообразованиях, гнойной ангине и т. д.).

*При расстройствах кишечника рекомендуется есть черемуху, пить чай из нее.

*При усталости глаз прикладывайте картофель или яблоко.

*Для выведения шлаков, солей — кушайте тыкву, кабачки, морковь, тушеные в растительном масле.

*При невралгии нужно прикладывать вареное яйцо.

*При обморожениях следует использовать редьку: натертую редьку смешивают с водой и обмывают обмороженные места.

*Настой укропа успокаивает, положительно действует на желудок и мочевой пузырь, а у кормящей матери увеличивается молоко.

*Попробуйте измельчить горох и залить кипятком для получения лекарства для быстрого созревания фурункула и размягчения воспаленных участков.

*Сок репчатого лука с медом является хорошим средством для предотвращения развития бельма на глазу.

*Тертая свекла используется при опухолях, ушибах, язвах, воспалениях кожи.

*Для ухода за руками незаменим отвар из картофеля (ванночки для рук) и масло — вместо крема.

*Слабительное: сварите варенье, но вместо сахара кладите в него сорбит (заменил сахара). Употреблять следует только по 1—2 ч. л.

Подруга готовилась к юбилею. За неделю купила продукты. Накануне замариновала мясо. Гостей в этот раз она ждала много — не каждый год юбилеи бывают! В праздничный день по ее просьбе я пришла раньше: Татьяна боялась не успеть вовремя с готовкой. Быстро повязав фартук, я встала у стола, и работа закипела! С нарезкой быстро управилась, а вот с салатами пришлось повозиться. В это время подруга колдовала у плиты. На трех раскаленных сковородах жарилось мясо. Татьяна лихо переворачивала его и успевала еще руководить мною, подсказывая, как лучше украсить очередное блюдо. Одно неловкое движение и — капли раскаленного масла попали на руку именинницы. Легкий вскрик, и вот уже на Татьянинном запястье заалело пятно. В полной растерянности мы усталились на все больше багровевшую отметину. В уме я судорожно перебирала рецепты. Но, как назло, ни один нужный не приходил в голову. Татьяна первая сообразила. Она метнулась к медицинскому шкафчику и вытащила из него коробку. Порывшись в ней, она выудила маленький пластмассовый флакончик с прозрачной жидкостью. Я его сразу узнала. «Это же глазные капли», — удивилась я. Татьяна молча кивнула. Она отвернула колпачок и вылила содержимое на обожженное место. Не веря своим глазам, я взяла в руки флакон. Так и есть! Это были 10%-ные глазные капли сульфацила натрия. «И что, это поможет от ожога?» — «Надеюсь», — коротко ответила подруга.

Оказалось, рецепт подсказала сослуживица. Однажды она опрокинула на себя кипящую пшеничную кашу. Обожженную поверхность обработала раствором сульфацила натрия, и боль через полчаса утихла. Благодаря этим каплям даже пузырей на коже не образовалось и женщина быстро поправилась. Она рассказывала: теми же каплями спасла свекра. От папиросы на нем воспламенилась пропитанная парами бензина одежда. Обожженные руки сноха тут же обработала сульфацилом натрия (другое его название — альбуцид), которого, к сожалению, для обработки ног уже не хватило. На второй день об ожогах на руках свекор забыл, а с ногами пришлось два месяца лежать в больнице. Ожоговый стресс имел и положительную сторону — свекор тут же бросил курить (а дымил он 33 года!).

Другой пример. Соседскому мальчику кто-то сунул горящую резину в глаз. Узнав об этом, коллега подружки тут же закапала ребенку сульфацил натрия. Пришедший по вызову врач, узнав, что кто-то до него пробовал лечить парнишку, стал ругаться. А затем выписал для лечения ожога... эти же капли!

Известно много различных средств для лечения ожогов. Это и урина, и смазывание (при ожоге первой степени) различными жировыми веществами, и припудривание содой, тальком. Но я убедилась: глазные капли тоже хорошая защита. Пока подруга рассказывала мне об их достоинстве, пятно на руке побледнело. Боли она совсем не чувствовала. И к приходу гостей выглядела на все сто!

Э. Викторова

Если в горле застряла косточка

Если в горле у вас застряла рыбная косточка, ваши родные помогут вам извлечь ее простым народным способом. Главное, чтобы дома оказалась тонкая восковая свеча. Один конец свечи растапливают на огне и быстро, пока воск не застыл, прижимают к торчащему концу кости. Воск быстро застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

Е.П. Спиридонова, Архангельская обл.



Пей чай — и не хворай

А теперь — совет для бабушек и дедушек, и не только для них. При повышении внутричерепного давления сразу же... налейте себе чаю. Но не торопитесь пить. Сначала положите на минутку горячую чайную ложку к крылу носа с болевой стороны. А теперь — к мочке уха с той же стороны. Нагрейте кончики пальцев о горячий стакан... И выпейте чай.

Н.Г. Насонов, Архангельская обл.

Воспоминания из детства

«...С гастрономией поэзия не пара», — написал Эдмон Ростан, и, вспоминая, например, слипшиеся бледного вида холодные макароны в школьной тарелке, приходится признать, что знаменитый француз был прав.

А между прочим, детские образы определяющие — они на всю жизнь врезаются в мозг. Вот у меня в детском саду проделывали такую вещь: начинали сегодняшние пирожки вчерашней манной кашей. С тех пор не ем ни того ни другого. А еще обед обычно был после «прогулки» — это когда набегавшись по детсадовскому дворику, а после строем, все еще часто дыша, идешь в столовку. Пить из-под крана нельзя. Компот дадут в конце — и только за то, что ты сможешь съесть суп на первое и что-то на второе. А даже маленькому организму понятно, что это невозможно... Картинка зарисовалась на всю жизнь: сижу за накрытым столом, передо мной дымится ненавистная тарелка, а я облизываю чистую столовую ложку, на которой — какое счастье! — сохранились от мойки капельки воды...

Но хорошо, что во всем были и свои положительные стороны. Например, тренировка силы воли. Никто не мог заставить меня есть, если мне хочется пить! Ну а потом половину сонного часа я и еще одна стойкая девочка сидели в столовке, вместо того чтобы спать. В конце концов у воспитателя лопалось терпение (или включался здравый смысл?) и произносилось долгожданное: «Ну ладно, пей компот и — в постель!»

Советское структурирование режима детских воспитательных организаций кончилось не очень давно. Вы представляете, сколько людей имеет подобные текущие образы, которые, как известно, складываются в детстве?

На самом деле те, кто разрабатывает рекомендации по детскому питанию, делают это из лучших побуждений. И если в меню ребятишек предлагалось включать макароны, то не из экономии государственного бюджета. На будущем не экономят.

Просто не могли составители подобных программ предусмотреть всего, и случались вещи, еще в начале большой эпохи названные «перегибами на местах»: в данной конкретной истории — исполнители тех самых школьных макарон, переваренных и слипшихся не по ГОСТу.

Здоровые и вредные продукты

Здоровый образ жизни последние несколько лет актуален как никогда. Даже моя старенькая бабушка теперь знает: соевый соус способствует здоровью и похуданию. Есть его, правда, она по-прежнему отказывается, но в том, что соус ускоряет обмен веществ, не сомневается.

Что я хочу этим сказать: как следствие всеобщего курса на здоровье (к сожалению, похудание и здоровье редко разделяют...), появились перечни «здоровых» и «вредных» продуктов, с

прилагающимися рекомендациями есть одни и, соответственно, не есть вторые.

Никто и не спорит с тем, что свежие овощи лучше консервированных. Но ведь должны быть грани разумного: например, такое популярное сегодня вещество, как холестерин (очень маленький процент опрошенных мною знали о том, что нормальное количество холестерина совершенно необходимо организму...). Его искореняют из всего, что съедобно, доходит до смешного: надпись на бутылке с растительным маслом сообщает «не содержит холестерина». Надпись не лжет: холестерина в растительном масле действительно нет. Почему смешно: его там нет по определению. И невозможно удержаться, чтобы не предложить писать тогда уж на

Софи Лорен все время допытывают: «Как Вам удается так потрясающе выглядеть?» На что Софи отвечает: «Я ложусь спать в восемь часов, встаю в шесть, люблю свою семью и ем свежую здоровую еду — каждый день красное вино и макароны».

Софи вряд ли вдастся в подробности, но на самом деле в макаронах много антиоксидантов — именно эти вещества не дают организму стареть.

Макароны скучны



банке с маслинами «не содержит вишен».

Производители диетических маргаринов сделали огромные деньги! А между тем, в сливочном масле, помимо жира и холестерина, содержатся такие витамины и соединения, которые невозможно получить из, например, диетических во всех отношениях яблок. То же касается жирного мяса, майонеза, сыра и высокохолестериновых яиц. Но некоторые заблуждения о «здоровых» продуктах существуют не просто так — они нужны... производителю. Маргарин делать дешевле, чем высококачественное сливочное масло. Но и маргариновое производство должно окупаться, потому очень удобно, предварительно вбив в сознание покупателю, что холестерин и жир — враги номер один, продать, мотивируя этим, ему банку с маргарином. По цене, которая выше масла! Накрутка за блестящую идею, надо полагать.

Диетологи — это не только те, кто сажают людей на диеты (кстати, все больше современных специалистов приходят к выводу, что без отклонений в здоровье и острой нужды диеты применять вредно). Они занимаются питанием вообще. И среди сегодняшней неразберихи, устроенной производителя-

ми «диетических» продуктов, неумными женскими журналами и навязанными образами худосочных красоток, им очень тяжело достучаться до затуманенных людских умов.

«Ешьте то, что вам вкусно» и «Пища без удовольствия не может быть полезной» — вот что вкратце диетологи говорят сегодня здоровым в принципе людям, замороченным на всякой ерунде...

Все зависит от повара

Макароны тоже оказались в разряде «опальных» продуктов. Может быть, так произошло из-за текущего образа, а может, из-за того, что импортные капуста брокколи и яркие заморские стручки на гарнир продавать выгоднее. И то и другое, думается, сыграло роль. И потом, сам современный антураж «здоровой пищи» предполагает изыски. Так уж повелось. «...И если раньше макароны служили повсеместной добавкой к залитым невятным коричневым соусом биточкам простой жизни в коллективе, то теперь, когда коммунальная жизнь стала прекрасным прошлым, каждый старается заполнить свободное пространство своей тарелки замысловатой вязью шпината, стручковой фасоли, шампиньонов, ревеня, изюма, огурцов и помидоров. В настоящее время принято считать, что макароны практически несъедобны».

Итог: макароны отечественным стереотипом считаются едой неизысканной, бесполезной, калорийной и невкусной. Разберемся с каждым из прилагательных отдельно.

***Неизысканно.** «Бледного вида переваренные и холодные» — да, наверное. Но ведь если взять итальянское кушанье — лазанью — и перемешать «в кашу», остудить и бухнуть в эмалированную миску с отбитыми краешками, получится нечто неаппетитное. Настоящие гурманы умели придать макаронам особый вкус. Вот что в прошлом столетии европейские газеты писали о гениальном композиторе: «Вряд ли какой-нибудь повар в Париже или даже в Неаполе сумеет так приготовить макароны, как Россини...»

Сам мэтр однажды признался, что

плакал всего дважды в жизни: когда впервые услышал игру Паганини и когда уронил блюдо им же приготовленных макарон. Что заставило Джоаккино проливать слезы над макаронами 150 лет тому назад? Голод? Жадность? Неустойчивая психика? В конце будет приведен рецепт макарон Россини, и если как-нибудь вы воспроизведете его и, не приведя Господь, уроните блюдо на пол, не исключено, что вас настигнет как минимум часовая истерика.

***Бесполезно.** И это не так. Согласно научным данным, более 50% ежедневной потребности человека в калориях должны пополнять сложные углеводы, по содержанию которых макароны — лидеры среди продуктов.

и однообразны?

Европейские диетологи давно уже рекомендуют регулярное употребление макарон для того, чтобы поддерживать собственный вес и форму.

По мнению Франсиско Переса, профессора кафедры Университета медицины в Кордове, рацион человека есть разделенная на группы продуктов пирамида. Доля зависит от положения в пирамиде: чем выше, тем их в рационе меньше. В основе пирамиды — макароны, рис, кукуруза.

***Калорийно.** «Считается, что макароны — самой большой враг стройности. Поэтому, когда мы хотим похудеть, их первыми выбрасываем из меню. И делаем ошибку, особенно если диета длится более 15—20 дней...»

Макароны имеют среднюю калорийность — около 300 килокалорий на 100 граммов (расчет на сухие граммы, сваренные 100 граммов имеют конечно, гораздо меньшие цифры). В

отличие от других мучных изделий в макароны не добавляют вредоносных дрожжей, загустителей, наполнителей, разрыхлителей и ароматизаторов.

***Невкусно.** Но ведь многое зависит от повара.

Существует еще и качество. Хотя сильно испортить макароны мало кому из производителей удавалось, существуют макароны «вкусные» и «обыкновенные». И это один из немногих продуктов, где качество до сих пор во многом определяет цена. Хорошие макароны легко определить по виду — для этого их и пакуют в прозрачные упаковки. Тесто должно быть (если по-другому специально не задумано) гладким, однородным,

без темных вкраплений по всей длине или с незначительными.

Макароны не должны быть хрупкими. Остальное выбирайте как заблагорассудится — форму, протяженность, толщину...

Обещанный рецепт Россини

Обдайте кипятком 300 г макарон, откиньте их на дуршлаг и, когда вода стечет, вытрите салфеткой. В трех литрах воды сварите килограмм нежирного мяса, добавьте среднюю луковицу, морковь, петрушку, сельдерей. Не забудьте снять пену.

Когда мясо сварится, процедите бульон через мелкое ситечко. Залейте макароны литром кипящего бульона и на медленном огне варите 20 минут. Затем откиньте на дуршлаг и размешайте с 50 г сливочного масла. 300 г отварного мяса нарежьте кусочками.

Поджарьте на сливочном масле 200 г нарезанной говяжьей печенки с небольшим количеством нарезанной тонкими ломтиками моркови, петрушки и столовой ложкой мельчайшим образом нашинкованного лука.

Соедините со всем этим нарезанное вареное мясо и, добавив предварительно поджаренные до золотистого цвета две столовые ложки нашинкованного репчатого лука, прогрейте смесь на сковороде, немного полив бульоном. Когда остынет, дважды проверните ее через мясорубку. По вкусу посолите.

Взбейте два яйца. Гладкую форму смажьте холодным маслом, посыпьте толчеными сухарями и кладите попеременно слой макарон (смазывая всякий раз сверху яйцом), слой тертого сыра (3—4 ст. л.), слой мясной смеси. Верхний — из макарон. Покройте его взбитым яйцом, посыпав предварительно тертым сыром. И — в духовку, на средний огонь, пока на поверхности не появится золотистая корочка. Все!

Нарезанные кусками макароны Россини подаются с бульоном.

Аля Белова

А макароны без мяса и яиц (то есть согласно раздельному питанию) вообще диетическое блюдо.

Полезно знать

Если в течение 6 недель выпивать по 2 стакана апельсинового сока в день, верхний показатель артериального давления упадет на десять миллиметров, а нижний — на 3.

Половина чайной ложки корицы в день поможет снизить уровень сахара в крови людям, страдающим сахарным диабетом. К такому выводу пришли американские диетологи, занимавшиеся разработкой рациона для диабетиков. К тому же эта пряность снижает уровень «плохого» холестерина в крови. Однако исследователи предупреждают, что не стоит воспринимать эту новость как руководство к неумеренному поглощению яблочных пирогов и булочек с корицей, ведь эти блюда содержат немало углеводов и жиров. Куда лучше добавлять пряность во фруктовые салаты, овсяную кашу или напитки.

Рис содержит мало натрия (связывающего жидкость в организме), но много калия (изгоняющего ее). Если хотя бы раз в неделю вы устроите себе рисовый день (без масла!), то потеряете до 1 кг массы тела — жидкости и конечных продуктов обмена веществ.

Значительно снижает вероятность внезапной остановки сердца периодическое употребление в пищу рыбы. Ученые доказали, что чаще остановка сердца происходит не из-за инфаркта миокарда, который развивается вследствие закупорки коронарных артерий, а из-за нарушения электрической проводимости волокон сердечной мышцы. Этого-то и позволяет избежать включение в рацион рыбных блюд.

Американские ученые полагают, что частое употребление содержащих кофеин напитков, таких, как кока-кола и пепси-кола, вызывает у подростков привыкание, сходное с никотиновой зависимостью.

Йогурты без сахара могут заменить собой жевательную резинку — японские врачи обнаружили, что они освежают дыхание, воздействуя на состав слюны. Это актуально для многих: 20 процентов людей жалуются на запах изо рта, и кроме жвачки у них теперь есть йогурты. Но это не единственная хорошая новость для любителей молочного: оказывается, йогурты помогают бороться с болезнями десен и ненавистным кариесом. Теми же свойствами обладают и похожие по составу продукты — например сыр. Врачи считают, что заменить натуральными йогуртами сладости было бы очень разумно: при их регулярном употреблении состояние десен и зубов, как показали исследования, улучшается. Если, конечно, следить за гигиеной — зубную щетку никто не отменял.



Чистильщица меди

Насколько знаю, многие путают их — **черную и красную бузину**. Даже в одном из сборников народных рецептов прочитала: «На Руси исстари до медного блеска начищали самовары ягодами черной бузины. Корой молодых веточек изгоняли из дома мух, комаров и других насекомых. Зернохранилища густо обсаживали бузиной, чтоб не появлялись мыши и крысы». Но позвольте, черная бузина — жительница более южных регионов, в частности Украины. А на Руси, как правило, растет и издавна была в ходу красная бузина. Действительно, у нас, на Севере, в родном моем городе Череповце Вологодской области этими ягодами принято было чистить медную посуду и самовары. Я сама девчонкой по велению бабушки время от времени надраивала на берегу Ягорбы (жили у реки) два наших самовара — большой и поменьше. И верно, ветками мы изгоняли из домов мух: ставили их на окна. А о том, чтобы есть ягоды или варить из них варенье, как сказано в другом травнике, и речи быть не могло. С раннего детства мы знали: бузина ядовита.

С черным ее вариантом довелось мне встретиться под Днепропетровском. Роскошный куст примыкал прямо к окну кладовой, закрывая чуть не всю стену домика, где жила наша семья. И тем не менее в кладовке... нет не просто водились, а бессовестно лютовали мыши! Так что пришлось вообще отказаться от хранения там съестного. И как потерпевшая могу теперь с полной уверенностью утверждать: для грызунов черная бузина не острастка. Красная, видимо, другое дело. Но из черной зато местные действительно и варенья варили. И я варила. Вся наша семья по достоинству ценила и аромат его, и вкус, и приятное легкое потрескивание на зубах, казалось бы, мягких ягод. Как-то, приехав в Россию, я подарила знакомой банку такого варенья. Спустя какое-то время спрашиваю: «Как? Понравилось?» Та кивает: мол, конечно. А глаза отводит. Потом маленький внук ее по простоте душевной проговорился: «А бабушка ваше варенье в помойку выкинула. «Отрава это», — сказала». Что же тут сетовать да сожалеть о пропавшем добре?! Не из неприязни ко мне было выброшено, а по незнанию. Мол, бузина это ведь — хоть красная, хоть черная — один хрен. Таково в наших краях распространенное мнение о ней, чистильщице меди.

Варенье — ради лечения

А между тем украинская моя соседка (сама я была свидетельницей не раз!) таким вареньем лечила своих заболевших ребят. Горло ли заложило, кашель ли, насморк ли объявился — усаживала простуженного за стол, наливая ему кружку кипятка и размешивала в ней

полную столовую ложку бузинового варенья. Выпивал снадобье захворавший теплым — и в постель (в тяжелом случае), а то и бегать во двор отправлялся. Выздоровливал быстро. По крайней мере, детская простуда никогда не возводилась в той семье в ранг какого-то ЧП. При ней столь же успешно шли в ход и высушенные под навесом сухие цветки бузины. Потребовались — извлекла мать из коробки щепоть, бросила в ту же кружку, залила кипятком, дала с полчаса настояться, про-

Бузина черная



кипяченой воды в термосе 5—6 часов, процедить. Пить по 100 мл 5—6 раз в день.

Еще одно любопытное сведение из того же источника: ягоды рекомендуются больным **сахарным диабетом**, особенно в виде варенья на ксилите. Готовится оно так. Грозди тщательно моются, просушиваются, обрываются все цветоножки. Ягоды

кладутся в эмалированную кастрюлю и заливаются горячим сиропом из ксилита (1 кг на 1 кг ягод и стакан воды). Выдерживаются так 6—8 часов, увариваются до готовности и расфасовываются в стерильные банки.

В соседстве с этим рецептом я нашла немалозначимое предупреждение: «Спелые

ягоды вполне безопасны и съедобны, тем не менее их надо употреблять только после сушки и тепловой обработки».

Ну и приведу еще выдержку, касающуюся применения листьев. «**При фурункулах, опрелостях, геморрое, ожогах 2—3 ст. л. измельченных молодых листьев отварите в небольшом количестве молока. Кашицу заверните в несколько слоев марли и прикладывайте к больному месту.**»

Не ждите — ответ пишите

Может, и «родная» нам, северянам, красная бузина где-то в далеких деревнях используется активно в лечении. Но мне среди материалов медуниверситета удалось встретить всего лишь 3 рецепта.

«Отвар. Ст. л. цветков на 250 мл воды. Варить 5 минут, процедить. Полоскать чуть теплым отваром (многократно!) горло и рот **при ангине, кашле.**»

Настой. 2 ч. л. сухих цветков на 250 мл кипятка, настоять 10—15 минут, принимать теплым по 100 мл 2 раза в день (пить медленно, небольшими глотками, с перерывами) в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, головной боли, ревматизме, болезнях дыхательных путей.

Настойка. Готовится в соотношении — 1 часть цветков на 10 частей спирта. Принимать по 10—30 капель 2—3 раза в день **при тех же заболеваниях, что и настой.**»

Но вот что интересно: там же сказано, что заготавливают листья во время цветения, кору — в апреле. Значит, используются в лечебных целях и они, а не только цветки бузины. Иначе зачем же в определенные сроки срезать кору и листья?! Наверняка кто-то где-то готовит из них снадобье. Да и не только у нас на Севере. Красная бузина, как сообщает справочник, растет как одичавшая культура и в западных областях России. Отсюда и просьба к знающим, опытным в ее применении: не считайте за труд — напишите о способах использования. И пусть ваша отзывчивость вам во благо обернется.

И.В. Крылова

Черная сестра красной бузины



Бузина красная

цедила. Глядишь, и пьет заболелый ребяенок этот настой тоже теплым 3—4 раза в день минут за 15 до еды по трети-половине стакана.

Кстати, недавно из материалов кафедры фармакологии Архангельского медицинского университета узнала: цветки **бузины черной** обла-

дают потогонным, жаропонижающим, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Листья — мочегонным, слабительным, потогонным и

кровоочистительным. А кора — слабительным, рвотным и мочегонным. Особенно ценно то, что мочегонное свойство ее проявляется избирательно, не затрагивая деятельности сердца и не изменяя кровяного давления.

Там же удалось мне узнать несколько рецептов. Так, **при простуде** используется и отвар цветков. Ст. л. на стакан горячей воды, 5 минут нагревать на водяной бане, 5 минут охлаждать, процедить и пить по трети-половине стакана 2—3 раза в день. Или вечером — стакан горячего отвара с 1—2 ложками малинового сиропа.

Ягоды **регулируют обмен веществ, выводят из организма вредные продукты обмена**. На Кавказе чай из ягод бузины почитают как средство, способствующее **долгожительству**. Даже есть несколько легенд на сей счет. Но в сыром виде плоды бузины вызывают тошноту и даже рвоту. А незрелые вообще ядовиты.

Зато, считается, от запора нет лучшего средства, чем настой сухих ягод бузины. Такого мнения были и наши украинские соседи. Ч. л. с верхом плодов они настаивали в стакане охлажденной кипяченой воды часа 2, процеживали. И за один раз выпивали весь настой.

Знаю еще, что **при воспалении почек, при отеках** соседка, баба Ганна, спасалась настоем бузиновой коры. Как готовила она снадобье, к сожалению, в то я не вникала. Но в медуниверситете нашла такой рецепт: 6—8 г коры или 4—5 г порошка из нее настоять в 500 мл

Хоть спорь — отступит хворь

(От алкоголизма)



Золототысячник

*Смешать траву золототысячника, полыни горькой, чабреца в равных количествах. 3 ст. л. смеси залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

*5 ст. л. измельченных листьев розмарина залить полулитром кипятка. Покипятить на малом огне 15 минут, процедить. Пить по

четверти стакана 8—10 раз в течение дня.

*Смешать в равных количествах корни валерианы, траву подмаренника, майорана, чабреца, чабера, душицы, дубровника черного и обыкновенного, листья и цветки календулы, цветки боярышника, шишки хмеля. 2 ст. л. сбора залить полулитром кипятка, потомить 10 минут на малом огне. В охлажденный и процеженный отвар добавить 100 мл 20-процентной спиртовой вытяжки корней любистока. Пить по четверти стакана ежедневно перед завтраком и обедом. Курс лечения — 2 недели.

*2 ст. л. травы дубровника обыкновенного и столько же травы дубровника горного залить 2 стаканами кипятка и 15 минут настоять. В состоянии опьянения принять 1 стакан настоя, через 2 часа — остальную дозу.

*Смешать 80 г травы тимьяна и 20 г полыни. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить половиной литра кипяченой воды, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Настоять час, процедить. Пить месяц по трети стакана 3 раза в день. Сделать перерыв в полтора месяца и повторить курс.

*200 г измельченного корня кислого щавеля залить 4 стаканами воды, настоять в течение ночи, потомить на малом огне 10—15 минут, настоять час и процедить. Пить отвар по стакану 3 раза в день за 30—40 минут до еды 7—10 дней.

*Тщательно измельчить и смешать 30 г

травы любистока, по 20 г хвоща полевого, чабреца, можжевельных ягод и 10 г корня синюхи. Ст. л. смеси залить стаканом кипятка и покипятить на малом огне 5 минут, настоять час. Пить месяц по 2 ст. л. после завтрака и обеда.

При ушибах

*20 г травы иссопа лекарственного залить стаканом водки. Настаивать 8 дней. Пить по ч. л. на ст. л. воды за 20 минут до еды.

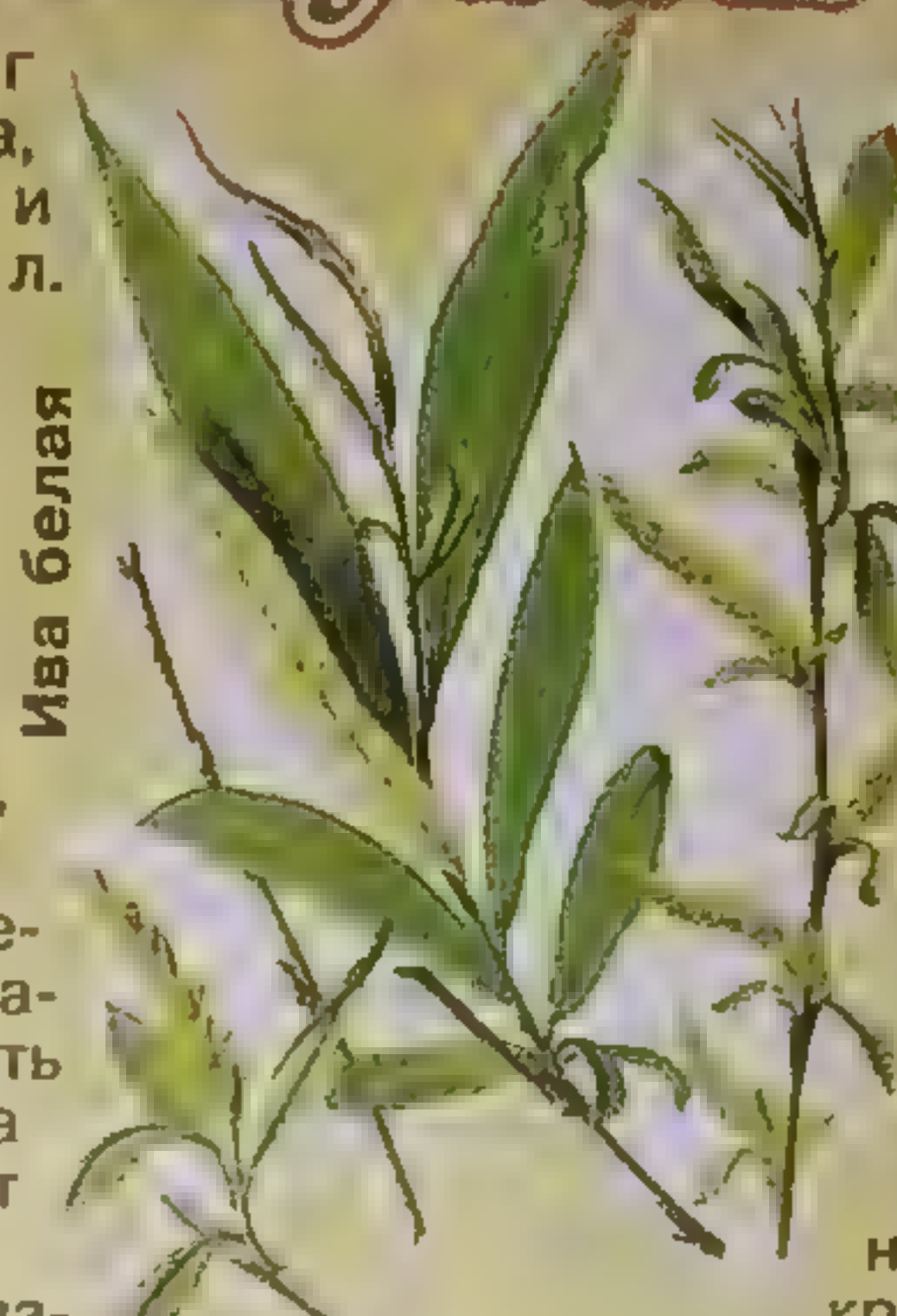
*5 г цветков арники залить стаканом кипятка. Настоять полчаса. Использовать для компрессов.

*Траву льнянки залить 70-градусным спиртом в соотношении 2:1, добавить 10 частей свиного сала и подержать на водяной бане до полного испарения спирта. Затем смесь процедить. Использовать для компрессов.

*Втирать в область ушиба пихтовое масло 2 раза в день.



Арника



Ива белая

рячей воды, кипятить полчаса, процедить. Использовать для ванн.

При фурункулезе

*Кашицу толченого миндаля смешать со свежим молоком. Ежедневно смазывать кожу.

*Сок щавеля наружно.

*25 г сухих измельченных побегов багульника болотного на литр крутого кипятка. Настаивать 10 часов в теплой духовке, процедить. Пить по половине стакана 4—5 раз в день после еды. Тот же настой использовать наружно для промываний и примочек.

*2 ст. л. сухой измельченной травы донника лекарственного залить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Использовать для примочек.

При половой слабости

*20 г измельченных листьев и стеблей омелы белой на стакан 70-процентного спирта. Настоять в теплом месте 2 недели, процедить. Пить по 20 капель 3 раза в день.

*10—20 г пыльцы растений принимать до еды в 2 приема в первой половине дня. Или от ч. л. до ст. л. в день.

*Цветки календулы — 10 г, бессмертника песчаного — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 30 г, корни и корневища валерианы — 25 г. Ст. л. сбора на стакан кипятка. Настоять час, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день.

При артрозе

Смешать 10 г цветков багульника, столько же измельченной чемерицы и 50 г разогретого свиного жира. 12 часов настоять в теплом месте. Использовать для втираний.

*Смешать в равных количествах травы багульника, чабреца, донника, корни лопуха, пырея, ягоды можжевельника и шишки хмеля. Смесью заполнить бутылку и залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

*50 г коры черемухи залить стаканом водки. Настоять 2 недели. Втирать в больные места два раза в день.

*200 г можжевельных ягод залить литром кипятка. Применять для ванн.



Любисток



Донник

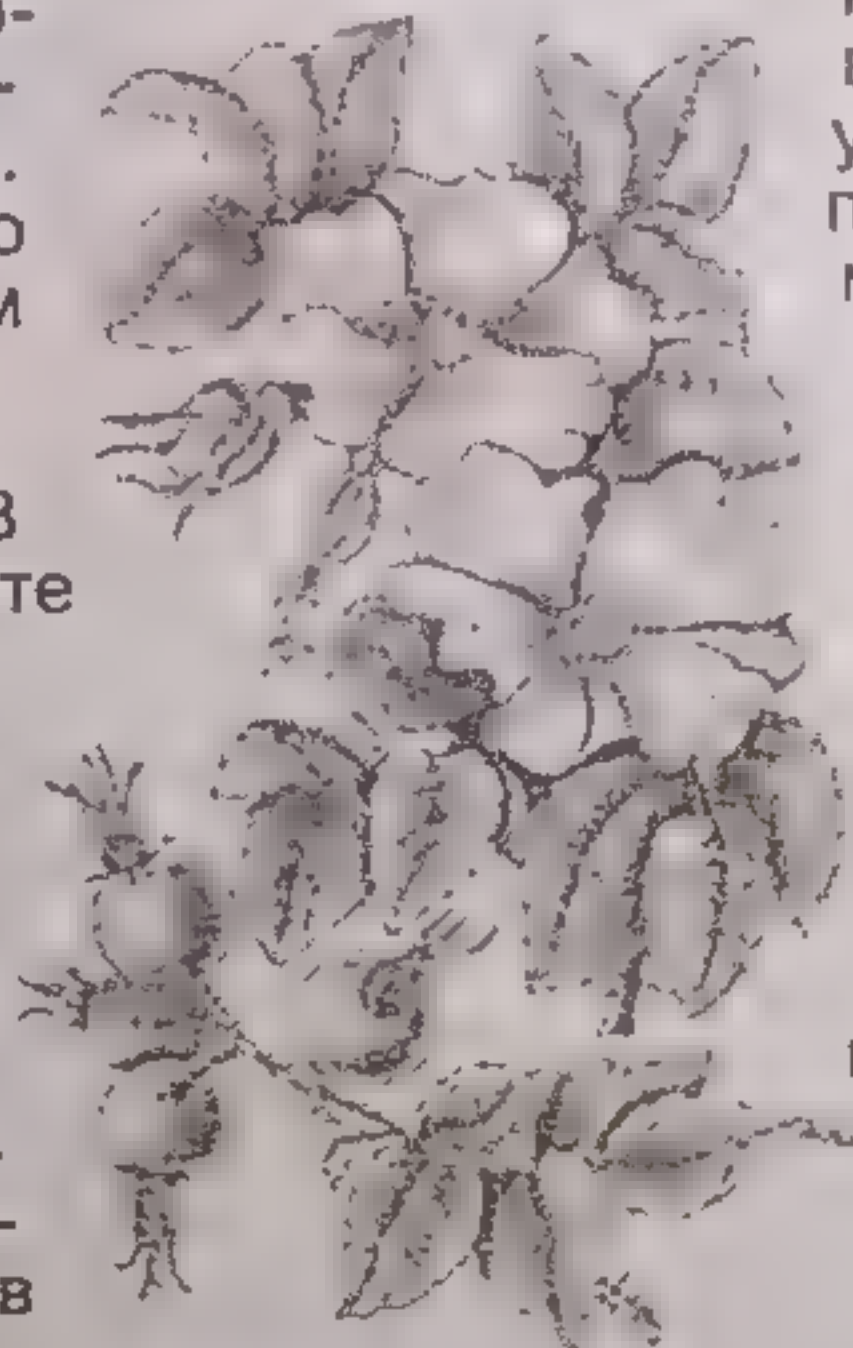
Кустарник точно ударник

На даче у меня заросли шиповника. Этим летом я не успела запасть его маслом. В следующем году хочу приготовить его обязательно. Расскажите, как нужно готовить масло шиповника и как рекомендуется использовать.

Марина Сергеевна Федорова,
Архангельская обл.

Из всех видов шиповника наибольшую ценность представляет шиповник коричный. На его ветках шипы загнуты концами вниз, плоды продолговатые. Собирают шиповник, когда плоды становятся ярко-красными, но не мягкими. После сильных заморозков плоды шиповника теряют свои ценные лечебные качества.

Для приготовления масла в домашних условиях свежие плоды шиповника надо разрезать и удалить семена. Высушить их в тени либо в хорошо проветриваемом помещении. Хорошо высушенные семена перемелите в кофемолке. В одной кастрюле смешайте равные части шиповника и оливкового или рафинированного подсолнечного масла. Кастрюлю поставьте на водяную баню на 3 часа (температура 60 градусов). После этого процедите масло через двойную марлю. Храните в



банке или бутылке в прохладном темном месте не более 3 месяцев.

Масло шиповника используется наружно как ранозаживляющее средство при стоматитах. Его часто применяют для лечения трещин, ссадин сосков. Для этого смоченные маслом салфетки накладывают на соски после каждого кормления ребенка на 20—30 минут в течение 4—5 дней. При лечении пролежней и трофических язв голени делают компрессы с маслом. Курс лечения 15—20 дней. При лечении дерматозов масло шиповника применяют внутрь (по ч. л. 2 раза в день) и наружно в виде компрессов. Курс лечения — 1—2 месяца. При лечении неспецифического язвенного колита назначают в виде клизм по 50 мл. Курс лечения 10—15 клизм.

Масло применяется также в косметологии. Две-три капли шиповникового масла, нанесенные вечером на очищенное от косметики лицо, помогут предотвратить образование новых морщин и разгладят уже имеющиеся неглубокие морщины. Самое лучшее применение этого масла — под глазами и в области рта. На коже, склонной к прыщам, масло может спровоцировать их увеличение. При увядающей коже лица можно пройти курс из 10 ежедневных масок с шиповниковым маслом.

Для приготовления маски желток разотрите с ч. л. масла шиповника, добавьте по 10 капель жирового концентрата витаминов А и Е и половину ч. л. меда. Нанесите маску на 20 минут, затем смойте сначала теплой, а потом холодной водой. Масло можно использовать в качестве крема от растяжек в период беременности.

Врач-фитотерапевт
Екатерина Алексеевна
Владимирова

Вытянет мазь всю грязь

Подскажите, что можно сделать, чтоб побыстрее прорвало фурункул?

Тамара, Челябинская обл.

Возьмите, Тамара, мед (пол чайной ложки, можно больше, если нарывов несколько), добавьте немного муки и мелко порезанного соленого сала. Смесь приложите к больному месту и перевяжите. Придется потерпеть: скорей всего будет сильно дергать. Зато к утру мазь вытянет из гнояника всю грязь.

Е. Бабарухина

Лапчатка — и от запоров

В 16-м номере «Живницы» была опубликована статья «Хитрости татарского лекаря» о лапчатке гусиной. Раньше я читал, что эту травку применяют и при лечении запоров, но автор, к сожалению, об этом не упомянул. Сообщите, пожалуйста, можно ли использовать лапчатку в этом случае?

Николай Яковлевич,
г. Улан-Удэ

Да, Николай Яковлевич, действительно, в справочнике «Лекарственные растения и способы их применения в народе» (М.А. Носаль, И.М. Носаль) упоминается о том, что напар целых растений лапчатки гусиной (20,0 г на литр кипятка) принимают по стакану трижды в день при запорах (несмотря на вяжущие ее свойства).

Н. Улановская

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Не секрет, что наша кожа зимой подвергается суровым испытаниям: на улице ее обжигают мороз и ветер, в помещении иссушает теплый воздух. К тому же резкие колебания температуры ухудшают питание кожи, провоцируют шелушение и раздражение. Поэтому коже необходим особый уход. Надеемся, что советы косметологов помогут вам даже в холода выглядеть свежо и молодо.

Советы косметологов

Начнем с умывания. Зимой кожа более чувствительна к контрастным процедурам, поэтому не стоит протирать ее кубиками льда, использовать холодную воду. Да и антибактериальное мыло уберите подальше. Вместо него можно протереть лицо кашицей из черствой белой булки, размоченной в воде, затем смыть теплой водой. Или очистить кожу ваткой, смоченной в косметическом молочке. Ну а после нанести питательный крем, но не позже чем за час до выхода из дома. Слой содержащего воду средства может привести к дополнительному охлаждению кожи и

раздражению. Перед самым выходом можно слегка припудриться — это предохранит от действия мороза.

Вечером обязательно найдите время, чтобы поухаживать за собой. Хорошо увлажняют кожу маски. Например, 2 ст. л. свежего творога разотрите с яичным желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Массу наложите на лицо и шею. Через 10—15 минут смойте теплой водой. Если кожа сухая, добавьте к ингредиентам немножко чая, сока, подсоленной воды, молока. На жирную хорошо действуют подкисленные, тонирующие и смягчающие маски.

Если кожа остро реагирует на мороз, делайте 2—3 раза в неделю теплые (37 градусов) ванночки для лица со смягчающими добавками: например, с 2—3 ст. л. сухого молока, ст. л. оливкового или кукурузного масла и 2 каплями эфирного масла, которое обладает успокаивающим эффектом (лаванда, мята, мелисса).

Кстати, помочь коже можно и увлажняя воздух в комнатах. Заведите аквариум, цветы, которым необходим частый полив, да просто прикрывайте на ночь батарею влажным полотенцем.

Если после длительного пребывания на воздухе кожа лица стянута, шелушится, сделайте компресс или припарку. Смочите настоем трав (например, ромашки, мяты) полотенце или салфет-

Чтобы кожа

ку и — на 2—3 минуты на лицо. После сделайте маску из яичного желтка, смешанного с ч. л. витамина А в масле, касторовым маслом и любым растительным, взятыми поровну. Через 15—20 минут смойте.

Вы не убереглись и началось сильное шелушение? Смешайте 2—3 ст. л. растительного масла с овсяной мукой, нанесите на лицо и массируйте его круговыми движениями в течение 2—3 минут. Смойте теплой водой.

Н. Круглова

Маски для лица

Зимой кожу нужно подпитывать кремами, масками. Вот несколько рецептов таких масок.

Хлебная. Ломтик черного хлеба (без корки) залейте кипятком, дайте остыть,

Слышала, что бархатцы обладают какой-то лечебной силой. Пожалуйста, расскажите, для чего и как их используют.

Валерия Георгиевна Рубаносова,
665247, Иркутская обл., Тулунский р-н, с. Никитаево

Расскажите про бархатцы

Бархатцы мелкоцветковые, или тагетис, Валентина Георгиевна, издавна применяются и как пряность, и как лекарство. Водный настой корзинок используется как мочегонное, потогонное и противоглистное, противогрибковое и антибактериальное средство. В народной медицине — для лечения женского бесплодия, белей и доброкачественных опухолей — миом. Цветки собирают со второй половины июля до середины сентября. Сушат в проветриваемом месте в тени.

***Настой** готовится так. Столовую ложку сухих цветочных корзинок залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса и процедите. Принимайте по 2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды как мочегонное средство.

***Отвар.** Три цветка вместе со сте-

бельками залейте 400 мл горячей воды, покипятите 5 минут, охладите и процедите. Выпейте в течение дня в три приема. Применяется для лечения гинекологических заболеваний. Курс — 30 дней, затем 6 дней отдохните и повторите лечение. И так — 2—3 месяца.

Галина Ивановна из Ярославской области прислала нам вырезку из газеты, в которой сообщалось о том, что бархатцы применяют и для улучшения обмена веществ, для нормализации работы печени. Автор предлагает 8 цветков залить литром кипящей воды и покипятить 3 минуты на медленном огне. Отвар слить, сырье повторно залить 0,8 л кипятка и покипятить 6 минут. Затем оба отвара нужно соединить, процедить и принимать по 200 мл до еды утром и вечером. Курс

лечения — месяц, затем неделю отдохнуть и повторить курс. Отвар хорош и для примочек при кожных заболеваниях.

Ну а в кулинарии головки бархатцев используют и свежими, и сушеными — как пряную добавку к различным блюдам. Их добавляют в маринады для придания овощам аромата и упругости, в супы, тесто, белые соусы как пищевой краситель.

Суповая заправка. Высушенные цветочные корзинки насыпьте в мешочек из ткани и разотрите, просейте. Добавляйте в суп для заправки из расчета — ч. л. порошка на одну порцию.

Соленые. На кг цветочных корзинок 0,5 л воды, 60 г соли. Корзинки отварите в кипящей подсоленной воде 5 минут. Охладите и разложите в стеклянные банки. Храните в прохладном месте. Используйте для заправки первых блюд.

Маринованные. На кг цветочных корзинок 0,5 л 3%-ного уксуса, 40 г соли, 2 г перца. Цветки залейте маринадом и покипятите 5 минут. Охладите и разложите в подготовленные стеклянные банки. Храните в прохладном месте. Используйте как дополнение ко вторым блюдам.

Подготовила Н. Улановская

Это несварение — просто невезение?

Знакомые, кто пробовал мои соленья-маринады, нахвалиться на них не могут. Что капуста, что огурцы, помидоры получаются очень вкусные. Но вот дочь (17 лет) говорит, что после них у нее дискомфорт в животе. Желудок проверяла — все в порядке. Может, непереносимость какая моих заготовок?

Л.И. Порогова, г. Курск

Скорее, Лидия Ивановна, не непереносимость, а несовместимость с другими пищевыми продуктами. Квашеные, соленые и маринованные овощи следует осторожно использовать с мясными, рыбными продуктами, зернобобовыми, орехами, грибами, полукислыми и кислыми фруктами, картофелем, макаронными изделиями и хлебом. Дело в том, что кислоты и соль маринадов подавляют выработку пищеварительных ферментов, что затрудняет переваривание белков (мясных, рыбных продуктов). Отсюда и «несварение».

А.П. Покровская, гастроэнтеролог



ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

слеите жидкость. Кашицу нанесите на лицо, на веки положите тампоны, смоченные в хлебном настое. Держите 20—25 минут, затем смойте теплой водой и нанесите любой питательный крем. Такая

была пригожа

маска хорошо тонизирует, питает кожу.

Яично-медовая. Ст. л. жидкого меда смешайте с яичным желтком, добавьте ч. л. оливкового (или любого растительного) масла, 5—6 капель лимонного сока и разотрите до однородной массы. Нанесите ее на лицо на 15—20 минут, смойте теплой водой и оботрите кожу кубиком льда, промокните салфеткой и нанесите питательный крем.

Творожная. Ст. л. творога разотрите со ст. л. сметаны или сливок, добавьте 0,5 ст. л. любого сока (клюквенного, брусничного, яблочного). Держите маску 15—20 минут, смывайте сначала теплой водой, а затем прохладной.

Каротиновая. Ч. л. сливок смешайте с ч. л. морковного сока и нанесите состав на лицо кисточкой на 10—15 минут. Снимайте маску тампоном, смоченным настоем просвирника или любым

другим травяным настоем (ромашки, василька, липового цвета). Нанесите питательный крем.

Капустная. Измельчить лист капусты, отварить его до мягкости в молоке и растереть до однородной массы. Чуть остывшую кашицу нанести на лицо и шею на 20—30 минут, затем

смыть теплой водой и сполоснуть лицо настоем ромашки или календулы.

Яблочная. В небольшом количестве молока сварить некрупное яблоко до полного размягчения, растереть до однородной массы и нанести пюре на кожу на 20 минут. Смыть теплой водой, затем сполоснуть холодной с добавлением 1—2 капель лимонного сока.

Дрожжевая. 2 ст. л. дрожжей растереть со сливками или молоком до кашицы. Маску держать 10—15 минут, смыть теплой водой.

Овсяная. Ст. л. овсяных хлопьев залить 4 ст. л. горячего молока или сливок, немного настоять. Теплую массу нанести на 15—20 минут, смыть сначала теплой, затем прохладной водой.

Галина Альтоновна Сангаджиева,
685013, г. Магадан, ул. Пролетарская,
д. 55, кв. 69



Простуда — штука загадочная: часто возникает буквально на пустом месте. Наверно, поэтому о ней сочинено столько небылиц, в которые мы свято верим.

«Простуду вызывает холод»

Если бы это было так, мы не простужались бы летом. Конечно, переохлаждение, да еще на фоне ослабленного иммунитета и стресса, здоровья не прибавляет. Но человеку закаленному простуда от замерзших ног не грозит. Наоборот, доказано, что, если при первых признаках насморка подвергнуть себя шоковой терапии холодом (например, принять холодный душ, а потом активно растереться), болезнь исчезнет не начавшись.

И вообще сам по себе мороз вносит лишь косвенный вклад в статистику инфекций и простуд. Чем холоднее на улице, тем больше времени мы проводим в помещениях с закрытыми окнами и кондиционерами. А именно в этих условиях вирусы становятся более активными, легко распространяются и заражают максимальное число людей.

И еще один факт: в результате одного любопытного исследования, проведенного в Америке, было установлено, что в тех штатах, где выпадает снег, население простужается реже, чем в штатах с теплым климатом. Объясняется это тем, что сухой атмосферный воздух в сочетании с кондиционированным воздухом помещений сушит слизистую носоглотки, делая ее легкой добычей для вирусов.

«Зимой необходимо носить шапку»

«Моя дочь, несмотря на мороз, отказывается надевать шапку, ссылаясь на поговорку «Держи ноги в тепле, а



голову в холоде», — жалуется А. Комаров (г. Сызрань). А вот Ринад Минвалеев, к. б. н., физиолог, не разделяет тревоги родителя. Он утверждает, что с наступлением холодов в тепле держать нужно нижнюю часть тела, потому что там расположены многие важнейшие органы (почки, печень). Наш организм, как всякое физическое тело, охлаждается именно снизу

Мифы о простуде

вверх. Если учесть, что основные источники тепла у нас — кишечник и легкие, то понятно, почему тепло легко достигает головы и плохо ног. Так что ноги изначально холоднее головы, поэтому нам необходимо усиливать прилив крови к ногам, т. е. не стоять на месте. Голова же может подолгу выдержать внешний холод. Опыт северных народов показывает: если с наступлением осени ни разу не надевать головной убор, то можно прожить без него всю зиму и не простудиться. Но если снять шапку в мороз, то обязательно заболеешь. Точного объяснения физиологи пока не знают, но доктор Р. Минвалеев говорит, что чем раньше наденешь шапку, тем быстрее нарушишь систему терморегуляции организма.

«Нельзя выходить на улицу после мытья головы»

С детства мне внушали, что после мытья головы на улицу выходить нельзя. Случится переохлаждение, и тогда минингита не миновать. Я была послушным ребенком и, напуганная перспективой заработать страшную болезнь, никогда не мыла голову перед выходом из дома. Но, оказывается, это практиковали не только в моей семье. Несколько поколений наших соотечественников по тем же соображениям имеют привычку мыть голову только на ночь. А остальной мир моется утром, до работы. А болеют они, оказывается, не чаще нас. Еще 50 лет назад англичане провели эксперимент: одна группа людей находилась во влажной одежде на сквозняке, а другая — в теплом помещении. Простудившихся было поровну в обеих группах. Так что связь между сквозняками, влажными волосами и простудами неоднозначна. Все дело в степени закаленности и иммунитете конкретной личности.

«Простуда и спорт несовместимы»

Мало кому хочется заниматься физкультурой в первые дни болезни. Но залеживаться и надолго брать освобождение от физкультуры нельзя! Как

только температура нормализуется, занятия нужно возобновить, если, конечно, и до этого вы вели активный, подвижный образ жизни. Упражняясь в меру, вы поможете организму выздороветь. Наиболее полезна получасовая ходьба или бег трусцой на свежем воздухе.

«Насморком можно заразиться от поцелуя»

Чтобы проверить этот миф, ученые провели эксперимент: нанесли добровольцам раствор, содержащий риновирусы, на язык и в полость носа. Оказа-

лось, вирусы предпочитают второй путь. Чтобы заразиться через рот, нужна в тысячу раз большая концентрация риновирусов, чем при заражении через нос. Кстати, промежуточной инстанцией при заражении чаще всего оказываются руки. Так что не давайте ручку для поцелуя чихающему поклоннику.

Человек, не расстающийся с носовым платком, передает вирусы при рукопожатии, оставляет их на предметах. Своей очередной жертвы риновирус может дожидаться на дверной ручке или на телефонной трубке в течение трех часов.

«Подавление кашля вызывает пневмонию»

Стойкое заблуждение. Это может быть опасным только для тех, кто страдает тяжелыми хроническими заболеваниями легких. Всем остальным, напротив, нужно бороться с приступами непродуктивного сухого кашля. Благо средств для этого существует немало. Усиливает появление мокроты, например, фиалка трехцветная, лист подорожника, мать-и-мачеха, багульник болотный, лист эвкалипта, корень алтея. Из них готовятся настои. Для этого ч. л. сырья заваривают стаканом кипятка. Пьют в теплом виде. А моя родственница для таких целей всегда использует чаелистики морошки (их у нас называют куклями). Совсем недавно я обнаружила, что неплохо помогает и аптечный порошок «АЦЦ». Так что дождитесь, пока подействуют препараты, а бронхи через кашель очистятся сами. Вот и кашляйте себе на здоровье.

Актуальный совет

Если чаще мыть руки, ваш шанс подхватить ОРВИ уменьшится почти в 1,5 раза. Это подтвердил эксперимент, проведенный в лагере подготовки новобранцев военно-морского флота США. Всем рекрутам было приказано мыть руки с мылом не менее 5 раз в день. В результате количество вирусных заболеваний верхних дыхательных путей сократилось почти вдвое.

Если вам уже много лет, а хочется выглядеть намного моложе, то специально для вас представляем питательную плацентарную маску с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев. Уже после 2 недель применения вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых из вас. Омолаживающие происходят за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Рекомендуются женщинам до и после 30 лет, в зависимости от состояния кожи. Маска подходит и молодой коже, придает ей здоровый цвет, повышает сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

О маске

Благодаря экстракту плаценты овцы маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. Маска абсолютно безвредна, применяется в целях безоперационной подтяжки лица, восстановления, омоложения и осветления кожи, уменьшения морщин и предупреждения их образования; снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести; устранения пигментации.

Немного о плаценте

Само слово «плацента» ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в прошлое, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Производители маски

Косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) использует в производстве традиционную китайскую меди-

цину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны, и не только, а если пользуется спросом, то значит люди получают отличный результат.

Уход, предупреждающий старение вашей кожи



Мнения наших покупателей

Светлана К., г. Санкт-Петербург: «Я счастлива, что появилась маска, способная продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от вас еще 20 масок».

Марина А., Краснодарский край: «Купила у вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз».

Олег И., г. Новосибирск: «Теща посоветовала заказать у вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей».

Кристина П., Московская область: «Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости. Спасибо за оригинальное решение».

Заказать питательную плацентарную маску (лицо+шея) с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев, можно по почте: вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф. И. О., количество и название) и отправляете ее по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 15 (СД),

отдел «Товары почтой». Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок — 599 руб. + 6% (почтовые расходы). Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ! Подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru.

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39; с 01.12.2005 код г. Орла —

4862.

Также в продаже имеется плацентарная маска с эффектом лифтинга, на основе акульего жира и экстракта оливковых листьев против морщин для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 маски в 1 пакете) и сувенирная коробка — 490 руб. + 7% (почтовые расходы).

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глаза сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене — всего за 679 руб. + 6% (почтовые расходы) вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве (условие покупки см. выше). Приобретя набор масок у нас, вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить на праздник или на день рождения. Купите набор масок, и мы надеемся, что вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок еще долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать вас и поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.GH14.B15351, РОСС.RU.ПР 14. A13547

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

Дорогие читатели! Это первая наша встреча с фондом целебных трав «Доброе Сердце» в этом году. Для тех, кто узнал о нем впервые, напомним, что он работает в «Живице» с декабря 2004 года и отправлено уже около 500 бандеролей с лекарственным сырьем нуждающимся людям. Это время свою работу для вас, уважаемые читатели!

Как мы работаем

Любой человек (особенно ждем поддержки от травников) может отправить бандероль или посылку с лекарственным сырьем на адрес редакции (164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, д. 21. Редакция газеты «Живица» (Фонд)). Мы же своим подписчикам по их просьбам предоставляем сырье бесплатно. Необходимо только оплачивать почтовые расходы. Очередность заявок ведется по дню прихода к нам письма-просьбы с предъявлением копии квитанции о подписке.

На сегодняшний день наибольшее число заявок на такие травы: боровая матка, очанка, дурнишник, омела, софора, диоскорея, мордовник, дрок, манжетка, корень цикория, купены, кукольника. Очень часто просят сбор от гипертонии, холецистита и кремний. Лекарственное сырье для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, туберкулеза, эпилепсии.

Пожелания травникам

Уважаемые травники и все кто, поддерживает фонд, многие наши читатели, которым были отправлены бандероли с лекарственным сырьем, искренне желают вам здоровья, счастья и добра в новом году. Они ценят ваше внимание и участие в их жизни.

Вместе мы встретили 2006 год, и нам радостно признать, что фонд нужен людям. Это уже не эксперимент, а необходимая работа. Естественно и то, что фонд должен пополняться. Уважаемые травники, поддержите нас, пожалуйста! Ваш труд не пройдет даром. О вашей работе мы рассказываем в каждом сопроводительном письме, которое кладем в бандероль с травами. Также о многих травниках мы рассказываем на страницах нашей газеты, а тем, кто поддерживает фонд, печатаем бесплатно объявления. Но самое главное — за ваше участие в нашем фонде люди, получившие помощь, платят вам искренней признательностью и любовью!

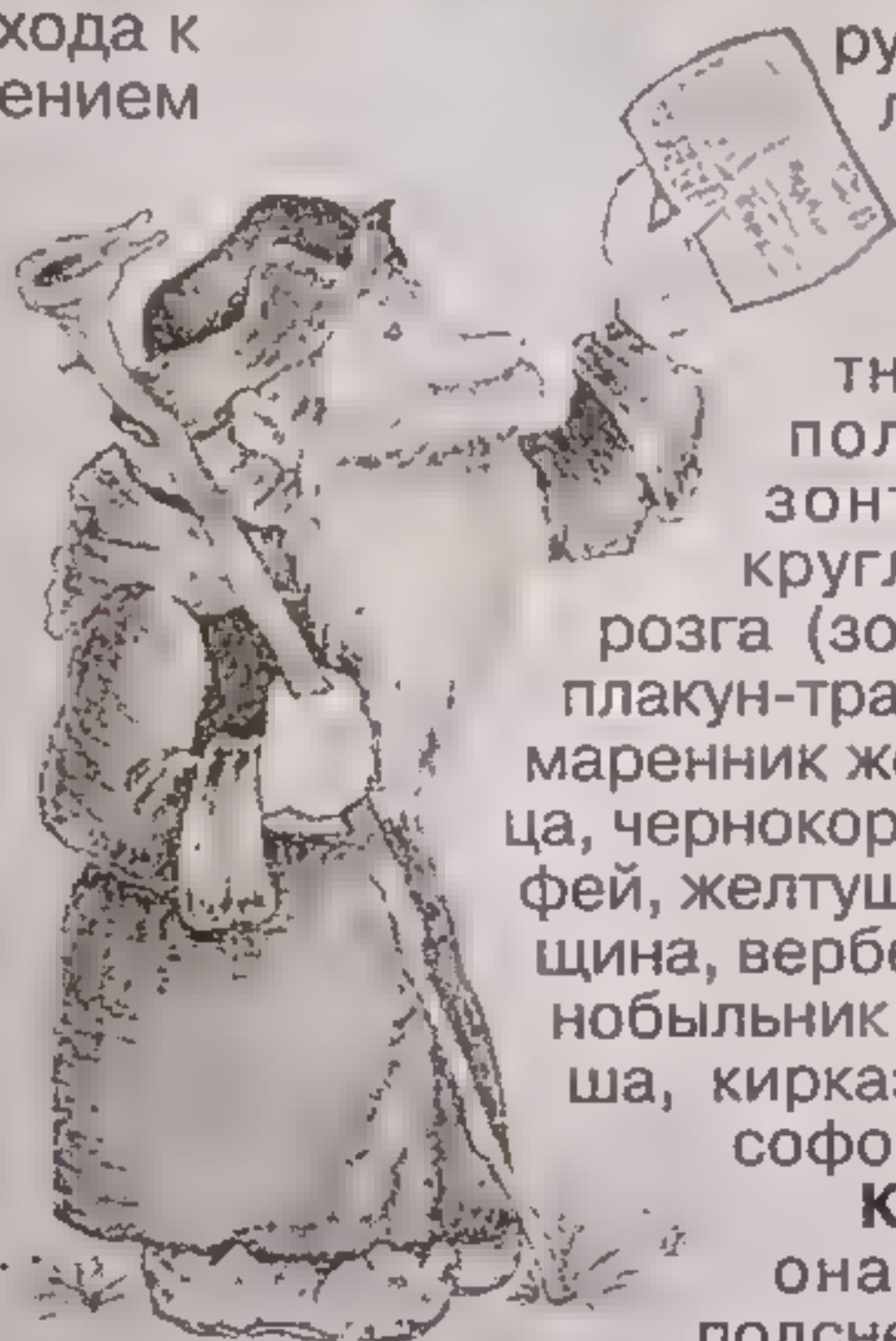
У нас есть...

Семена ворсянки, фенхеля, ослиника двухлетнего, купыря лесного, любистока, пастернака круглого, болиголова, котовника лимонного, фитолакки (лаконос), кинзы, тмина, алтея, расторопши, воробейника, пажитника голубого, шандры гребенчатой, индау, частихи подорожниковой, посконника, ни-

кандры физалисовидной, хатмы тюрингенской, белены черной, пустырника, зюзника европейского, борщевика Сосновского, чернокорня, сои ранней, дельфиниума однолетнего разноцветного, бархатцев (высоких, крупных, желтых), ярутки полевой, горичника

Ростки добра

пускают корни жизни



русского, донника белого, лебеды красной, мальвы садовой.

Травы: бессмертник, дудник, ярутка полевая, зимолубка зонтичная, грушанка круглолистная, золотая розга (золотарник), кануфер, плакун-трава (дербенник), подмаренник желтый, котик, мокрица, чернокорень, пастернак, шалфей, желтушник серый, мята, лещина, вербена, дурнишник, чернобыльник (полынь), чина, шикша, кирказон, тысячелистник, софора, омела.

Корни девясила, пиона (марьян корень), подснежника, лопуха.

Цвет акации, календулы, каштана.

Есть также **плоды** бересклета, лист толокнянки, тутовника, ореха, брусники; почки тополя, сосны; чага, кора осины, створки фасоли, сулема, биосед.

Имеются **сборы** трав для лечения онкологических заболеваний, псориаза, сахарного диабета, артроза, атеросклероза, туберкулеза, простатита, нефрита, панкреатита, остеохондроза.

Настойки сабельника, эхинацеи пурпурной, ряски, гриба веселки, мазь из болиголова.

Газета всем нужна!

*Дорогие товарищи! Я не ошиблась в слове и это не давняя привычка обращения. Вы действительно товарищи, друзья всем тем, кто получает от вас помощь в любых ее проявлениях. Как отблагодарить вас?! Вы сначала выслали мне дрок для лечения зоба. У меня был диффузный зоб 2-й степени. Три месяца я пила ваш дрок, и превосходный результат! УЗИ показало, что у меня зоба больше нет! Но лечение и профилактику буду продолжать. Всю вашу редакцию надо носить на руках. Я всем своим знакомым рассказывала о вашей газете и фонде. Многие мои подруги уже подписались на «Живицу». Одна из них мне сказала: «Читаешь ее

и успокаиваешься». Здоровья и счастья вам! Будьте всегда с нами!

М.Ф. Хузина, 452800, Башикирия, г. Янаул, ул. Некрасова, д. 7, кв. 64

*Спасибо, спасибо, спасибо! Получила вашу бандероль и адреса травников, которые мне могут помочь. Сразу нашла то, что мне нужно. Дать оценку вашей работы невозможно — она бесценна! Я бы в каждом почтовом отделении страны повесила плакат со словами: «Подписка на «Живицу» безусловна и обязательна». Я с уважением отношусь ко многим изданиям, но к вашей газете особенно. Она очень помогает нам, простым людям. Не болейте, берегите себя, вы так нужны нам. Да храни вас Бог!

Р.И. Панюкова, г. Сыктывкар, пр. Октябрьский, д. 47, кв. 54

*Благодарю вас за вашу помощь и поддержку. Вы внесли в мою жизнь добрую энергию и

радость. Высланные вами семена растений уже дали ростки добра, пускают корни жизни. Полезное дело для людей ваша газета. Я стала больше доверять травам и травникам, которые их заготавливают. Мой букет заболеваний с их помощью значительно поубавится. Спасибо вам!

В.В. Парфенова, Архангельская обл., п/о Игнатьевское

*Теперь я понимаю, насколько многогранна и сложна редакционная работа. Ваш коллектив занимается не только подбором материалов для печати, но и реально помогает больным людям, давая необходимую информацию. Этим могут похвастаться не многие издания, поверьте. Куда я ни обращалась — мне никто не ответил, кроме вас. Ваши посылки с травами — это сигнал к действию. Мы, живущие в больших городах, забыли, что являемся частью природы. Вот и я, открыв бандероль, вдохнула здоровый аромат лесного луга, а не шумной улицы за окном. Обязательно свяжусь с травниками и буду советоваться с врачом во время лечения, как вы говорите. Вы, как добрые волшебники, отправляете по почте письма и бандероли, даря надежду нуждающимся людям. Но я знаю, волшебство обретенной надежды — это результат вашего кропотливого труда. Газета нам нужна, необходима как воздух. Спасибо, что вы есть!

Т.А. Новоселецкая, 125413, г. Москва, до востребования

Мы благодарны всем, кто подписывается на нашу газету. Спасибо и тем, кто агитирует к подписке. Нам дорога ваша поддержка.

Напоминаем, что на первое полугодие 2006 года вы можете подписаться с любого месяца. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России» (т. 1-й, стр. 111). Подписной индекс газеты «Живица» — 27807.

Также можно подписаться по каталогу российской прессы «Почта России». Здесь подписной индекс газеты «Живица» — 11344.

Ответственные за работу фонда Елена Олеговна Каменная и Юрий Анатольевич Назаренко

Подскажите, как можно укрепить матку? Очень хочется родить крепкого здорового малыша. Но больше двух месяцев выносить ребенка не получается. Мне уже 28 лет. Ответ жду в газете.

Наташа, Нижегородская обл.

Муж долго лечил грыжу межпозвонкового диска, но боли в спине о себе напоминают. Операцию, которую ему предлагают неврологи, делать не хочется. Надеемся, что читатели посоветуют действенные народные средства. А у меня (мне за 40 лет) недавно давление подскочило до 180/100 и вот уже два месяца болит голова, шум в ушах, падает зрение, перед глазами мушки. Прошла курс лечения, но результатов нет. Еще сильно похудела, кажется, таю на глазах. Помогите нам! Может, есть какие-нибудь молитвы от болей в голове? Такого состояния у меня никогда не было, такое впечатление — кто-то что-то мне сделал...

Елена Викторовна Ошнева, 676014, Амурская обл., г. Сковородино, ул. 60 лет СССР, д. 3, кв. 65

После смерти сына, а потом и мужа ко мне вернулись все старелые болячки: панкреатит, пиелонефрит, астма. Кашель не дает покоя. А еще очень плохо вижу. Один глаз уже прооперировали по поводу катаракты, но видеть им я не стала. Теперь катаракта на другом глазу. Если у кого-то найдутся для меня подходящие травы, пришлите, пожалуйста.

А.С. Щербакова, 413113, Саратовская обл., г. Энгельс, пр. Ф. Энгельса, д. 2, кв. 9

На коже головы у меня появились какие-то белые бородавки — жировики или моллюски, точно не знаю. Растут они довольно быстро. Подскажите, как их вывести. Может, чего-то не хватает в рационе или, наоборот, какой-то продукт в избытке?

Валентина Степановна, Архангельская обл.

У меня воспалились слюнные железы. Слышала — в этом случае делают операцию. Но мне нельзя, так как у меня тяжелая форма диабета и много других заболеваний. Может, кто знает, чем лечиться?

Л.П. Богомолова, г. Самара, ул. Ржевская, д. 33а, кв. 5

Мне 50 лет. Перенесла два ишемических инсульта. Поддерживаю давление лекарствами, но не сильно помогает. Прошу откликнуться тех, кто поддерживает свое здоровье после перенесенного инсульта народными средствами. Поделитесь своим опытом, заранее благодарна.

Татьяна Андреевна Грачева, 606540, Нижегородская обл., г. Чкаловск, ул. Мира, д. 4, кв. 32; т. (83160) 4-18-23

Мне 15 лет. Некоторое время назад я простудилась, гинеколог поставил диагноз «цистит», но он оказался ошибочным. Теперь меня часто беспокоят боли в низу живота — воспаление яичников. Еще на пальцах правой руки сильно сохнет и шелушится кожа, появляются кровянистые трещинки. Что только не пробовала — ничего не помогает. Посоветуйте, как справиться с этими недугами.

Елизавета Корначенко, 184140, Мурманская обл., г. Ковдор, ул. Башныркова, д. 5/1, кв. 28

Обращаюсь с огромной просьбой ко всем, кто может помочь. У меня прогрессирующий ревматоидный полиартрит и остеохондроз. Мне всего 48 лет, а я уже инвалид второй группы. Пытаюсь лечиться сам. Больше года принимал сабельник, почти месяц пил настойку золотого уса. Слышал, что при такой болезни помогает скипидарная эмульсия, брусничный лист. Но у нас их нет. Может, кто подскажет, где можно достать, или поделится.

Адрес в редакции.

Халим Н., Республика Башкортостан

Надеюсь, читатели «Живицы» помогут мне советами, рецептами. Дело в том, что у меня очень маленькая грудь (мне 19 лет). Читала, что в этом случае применяют мальву лесную, но как именно — не знаю. А может, еще какие-нибудь средства есть?

Оля, Алтай

Мне 29 лет, диагноз «поликистоз почек и печени». Я воспитываю ребенка 7 месяцев. Врачи говорят, что жить мне осталось недолго. Очень прошу помощи и совета. Может, кто знает, как вылечиться? Я очень хочу жить и вырастить ребенка! Помогите мне, ради Бога!

Ксения Савочкина, 167000, Коми, г. Сыктывкар, пр. Бумажников, д. 11, кв. 78; тел. (8212) 66-37-89

***** ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ *****

*Чудо-малина в посылке!!!

Это невероятно, но факт: посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины **ВЕСНОЙ, ОСЕНЬЮ ЭТОГО ЖЕ ГОДА** вы получите колоссальный урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. **ДРУГОЙ ТАКОЙ СКОРОПЛОДНОЙ ЯГОДЫ В ПРИРОДЕ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**

Высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты САЖЕНЦЫ новейших сортов РЕМОНТАНТНОЙ МАЛИНЫ селекции члена-корреспондента РАСХН Ивана Васильевича Казакова («Бриллиантовая», «Шалка Мономаха», «Геракл», «Августовское чудо», «Золотые купола», «Абрикосовая», «Элегантная», «Заря вечерняя», «Надежная», «Августина»), БЕСШИПНОГО КРУПНОПЛОДНОГО КРЫЖОВНИКА («Сенатор», «Арлекин», «Грушенька», «Командор», «Юбилар»), СЛАДКОПЛОДНОЙ ЖИМОЛОСТИ («Нимфа», «Фиалка», «Амфора», «Сластена», «Бажовская»), СЛИВОВО-ВИШНЕВЫХ ГИБРИДОВ («Самоцвет», «Мейнор», «Пирамидальный»), а также СЕМЕНА редкого сорта очень вкусных МАЛИНОВЫХ ПОМИДОРОВ весом 800 г.

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства профессора Л.И. Вигорова «Сад лечебных культур».

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем и подробный каталог.

Просьба писать ваш адрес четко и разборчиво.

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 64,

Научно-производственное объединение «Сад и огород»

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.); а также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671430, Бурятия, Еравнинский р-н, с. Сосново-Озерское, ул. Советская, д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

В следующем номере читайте:

- *Лечение насморка, тиреотоксикоза, кашля, радикулита, токсоплазмоза, себореи, папилломатоза
- *О питании онкологических больных
- *Как избавиться от облитерирующего энтерита
- *Травы по гороскопу
- *Рецепты витаминного кваса, лечебной яичницы, вермишели от простуды
- *Настои и отвары из успокаивающих трав
- *Для вас, мужчины. Как «убежать» от инфаркта; опасный галстук; духи — причина аварии
- *Растения для лечения. Береза

РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Баклажан — многолетнее растение семейства пасленовых. Его выращивают на юге России и Украины, в Молдавии, Закавказских республиках и в Средней Азии.

Баклажан испокон веков используют и как овощное, и как лекарственное растение. На его ценные свойства указывал еще великий врач средневековья Авиценна.

Баклажан



Калорийность его невелика, сравнительно немного в нем и витаминов (С, РР, группа В, каротин). Но много так называемых пищевых («грубых») волокон — клетчатки, входящей в состав оболочек растительных клеток, пектина, образующего межклеточные прослойки, и других, которые практически не перевариваются и не всасываются. Эти волокна стимулируют двигательную функцию кишечника, улучшают желчеотделение, дают чувство насыщения. Кроме того, они способствуют выведению из организма токсичных продуктов обмена, улучшают обменные процессы, помогают выведению излишка холестерина (причем достигаемый при этом эффект часто значительно выше, чем при приеме лекарств) и, следовательно, **предупреждают атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, желчнокаменную болезнь** и другие, в развитии которых определенную роль играет избыток холестерина. Растительные волокна способствуют профилактике и лечению **сахарного**

диабета, ожирения и других заболеваний. Но их недостаток неблагоприятно сказывается на пищеварении и может привести к возникновению ряда заболеваний. Например, провоцировать рак толстой кишки.

Баклажаны содержат немало калия (226 мг на 100 г овоща), а этот микроэлемент чрезвычайно важен для нормального функционирования клетки. Калий особенно необходим людям с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы — он **улучшает работу сердечной мышцы, нормализует водный обмен**. Полезны баклажаны и больным **подагрой**.

Как-то я консультировал одного больного с выраженным атеросклерозом. Порекомендовал ему есть баклажаны и соблюдать некоторые ограничения в диете. Через некоторое время у пациента не только приостановилось развитие атеросклероза, но и отмечалось ошутимое уменьшение симптомов заболевания. Исчезли, например, головокружения, шум в ушах, головные боли, улучшилась память, пошла на убыль проявления ишемической болезни сердца, нормализовалось содержание холестерина в крови.

А. Ф. Сняжков, апито- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

На первом конгрессе детских врачей-инфекционистов, прошедшем в Москве, была обнародована статистика детской успеваемости. Оказывается, **дети, страдающие кишечными гельминтозами, учатся намного хуже тех, кто не заражен этими паразитами**. Среди зараженных гельминтами детей — 24% двоечников и всего 2% отличников. Медики советуют родителям отнестись к этим цифрам весьма серьезно. Если ребенок начинает хуже учиться, быстро уставать, плохо спать, у него снижается аппетит и его часто тошнит, медики рекомендуют проверить его у инфекциониста. Возможно, причина неуспеваемости и так называемой лени в кишечных паразитах.

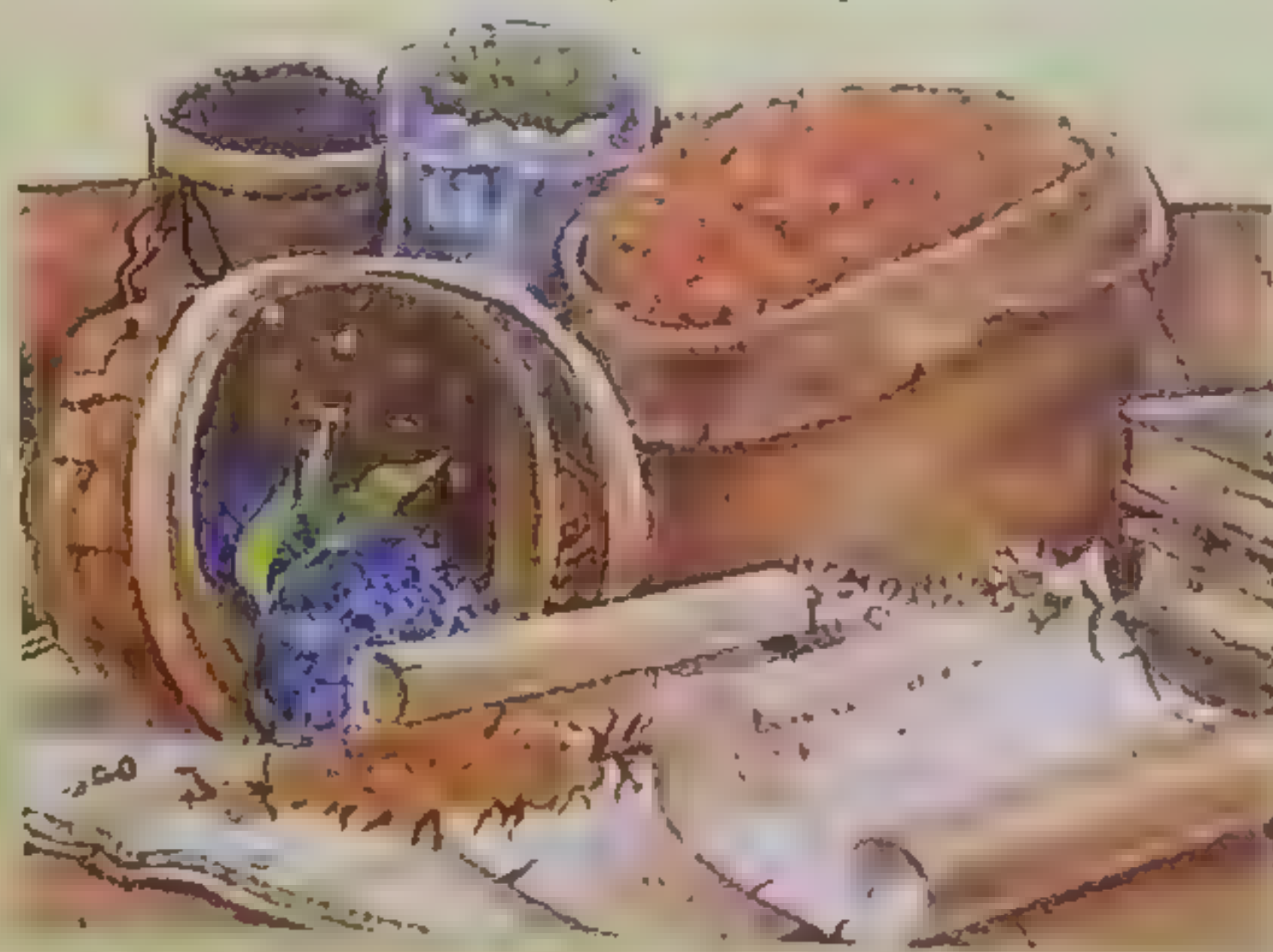
Аспирин желателен запивать молоком или щелочной минеральной водой.

Если вы перенесли инфекционное или грибковое заболевание, замените зубную щетку, так как на старой могут остаться болезнетворные микробы.

Хороший способ крепко уснуть — замерзнуть перед сном. Прежде чем залезть под одеяло, вый-

дите на балкон, а еще лучше прогуляйтесь полчаса.

Немецкие медики пришли к парадоксальному, на первый взгляд, выводу: **простужаться иногда даже полезно**. Дело в том, что в результате многолетних исследований они установили: люди, подхватывающие острые респираторные инфекции и грипп 2—3 раза в год, меньше подвержены раковым заболеваниям, чем те, кого осенне-зимние инфекции обходят стороной. Причину этого врачи видят в том, что вирусы гриппа и других ОРВИ в первую очередь разрушают злокачественные клетки. Не последнюю роль играют особен-



ности иммунитета болеющих людей: ослабленный организм компенсирует неспособность защититься от простуды усилением внутренней обороны на других фронтах.

Волосы вновь заблестят, если при полоскании в воду добавить 100 г водки.

Многие замечают, что после работы или чтения глаза устают, теряют блеск, а со временем даже ухудшается зрение. **Вернуть глазам лучистый взгляд поможет массаж**. Регулярно массируйте мизинцы на руках по 3 минуты. Массаж этих зон замедляет и появление морщин. Если же каждый палец на руках и ногах интенсивно тереть в течение минуты, то острота зрения заметно увеличится. Полезен такой массаж и при близорукости, и при дальнозоркости. И еще: для улучшения зрения очень хорошо попить витамин А.

Об аденоидах чаще всего вспоминают, когда их уже надо удалять. Между тем, они, как, впрочем, миндалины и гланды, защищают организм от инфекции.



Газета «Живца» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №2829 Тираж 62.875 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 579 Тираж 2.046 экз. Общий тираж: 64.921 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живца». Индексы: 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@alnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболина Т.Е.
И. о. редактора Солодка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Иванова Т.Ю.
Над номером работали: Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И., Осипова Е.В., Подольская Е.Ю., Буторина Е.Е., Сетова Г.С., Шапошникова И.Г., Аполлонова Э.В.

Сайт: www.givitca.ru

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385
Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chitvo.ru

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 4 (249) февраль 2006 г. www.givitca.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДБЕЛЮСЬ ОПЫТОМ



Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие 2006 года во всех отделениях почтовой связи России. Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95), комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338, «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340; «Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

В НОМЕРЕ:

Я от болезни излечился сам

● Лечение насморка, тиреотоксикоза, кашля, радикулита.....2—3

Рак можно победить

● О питании онкологических больных.....4—5

Вы позвонили — мы отвечаем

● Как избавиться от токсоплазмоза, себореи, папилломатоза...6—7

Нет цены советам старины

● Наука моей бабушки.....8

Знай да на ус мотай!

● Травы по гороскопу.....9

Свои суждения об оздоровлении

● Аюрведа — в лечении победа.....10—11

Для вас, мужчины!

● Как «убежать» от инфаркта; духи — причина аварии.....12

Пальчики оближешь!

● Витаминный квас, вермишель от простуды, лечебная яичница.....13

Эти растения несут исцеление

● Успокаивающие настои и отвары из трав.....12—13

Исцели меня, «Живица»!

● Просьбы о помощи.....14

Советы со всего света

●15

Растения для лечения

● Береза.....16

8 (8184) 52-82-57

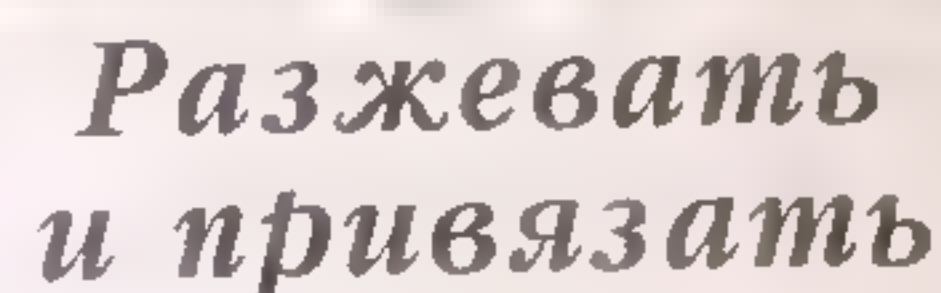
**КРУГЛОСУТОЧНАЯ
ЛИНИЯ**

**ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ**

Готовы вам помочь!

Воистину не живут, а мучаются люди, страдающие слабым зрением. Часто и очки не решают этой проблемы. Неслучайно профессор А. Панков выпустил книгу «Очки-убийцы», где советует заниматься по определенной методике, чтобы восстановить утраченную способность ясного видения. Но на это уходят месяцы, а может, и годы. Я предлагаю добиться того же эффекта за 30 дней. **Останавливайте свой взгляд на иконах, пламени свечи.** Тогда черная энергия покинет ваше тело. Проведите такой курс лечения. Купите толстую свечу, сделанную из воска (5 X 5 см). Фитиль ее должен быть льняным, объемным. Зажгите свечу и про-

Омутнинский р-н, п. Черная Холуница



Г.Я. Сиропова, г. Волжский

М.И. Цветкова, травница

***Третий и четвертый дни.** Утром можно съесть 5—6 ложек каши-размазни из гречки, сваренной на воде без соли, по желанию добавить ч. л. меда. Больше в этот день не есть. Через 3 часа после каши примите порошок по схеме предыдущего дня. И чередуйте с лимонно-апельсиновым компотом, приготовленным с вечера. Можно заменить его травяным чаем или минеральной водой. Вечером в том же режиме, что и накануне, выпивайте масло. Ложитесь с грелкой, потом — клизма.

Вот такой жмых овощной!

Купила я соковыжималку. Несколько секунд — и нарезанные кусочки моркови, картофеля либо топинамбура, свеклы превращаются в аппетитную жидкость. Но и жмыха остается немало. Попробовала использовать его для салатов, класть в суп — нет, не понравилось, что опилком «сдобрила» хорошие блюда. Стала жмых выкидывать. Увидела это соседка и взмолилась: «Дай для лечения!» И выяснилось: у мужа ее — прострел, третий день бе-долага мается. Она его чем только не натирала. А тут, увидев жмых, вспом-

нила, что именно жмыхом разных овощей когда-то в деревне лечились от **радикулита**. Компресс делали часа на 3—4, потом меняли содержимое на свежее. В ход шло все, что росло на огороде. Либо вместе, либо порознь. Только чуть подсоленное. Сверху — шерстяной шалью укутают болящего — и порядок. За день-два в норму приходит. И еще сказала соседка, что морковным жмыхом хорошо гасится **изжога**. 2—3 чайные ложки до еды надо съедать.

А жмыхом редьки натирают тело больного **при простуде** и укрывают его тепло, чтоб пропотел.

Вот такие сведения получила. Может, кому-то из читателей пригодятся.

М.Ф. Стекалова, Липецкая обл.

У бабы Фени не болят колени

У меня раньше всегда **болели колени и ступни**. Я с трудом передвигалась. Живу в деревне, все надо делать самой — работать в огороде, воду носить, дрова. Все приходилось делать через боль. Летом дочка с внучкой приедут, а я все охаю и ахаю. Весной мне дочь прислала рецепт один в письме. Решила попробовать, а то хождение по врачам ничего не дает, да и далеко они от нас. Рецепт несложный, но мне помог. Надо накопать **дождевых червей**, помыть и поставить в теплое место. После того как они «растают», залить спиртом (при-мерно по объему 1/3). Пусть все это настоится недельки две. Содержимым и нужно натирать колени и больные места. Боли мои прекратились. Теперь и воды сама принесу, и на огороде повоюю.

Ф.С. Кузнецова, Брянская обл., Севский р-н, д. Липница

А здесь — про энергетическую смесь

Я болела **тиреотоксикозом**. «Ушла» с операционного стола. А вот теперь сняли с учета. Что делаю? Пью **сок лимона** по ч. л. 2 раза в день — утром натощак и перед сном. Еще принимаю энергетическую смесь: в стакан кипяченой воды добавляю **ч. л. яблочного уксуса и ч. л. меда**. Все тщательно размешиваю и добавляю каплю **раствора Люголя** (этот йодный препарат используется для лечения ангины и фарингитов — продается в аптеке). Размешиваю. Принимаю раз в день после еды. Смесь

снимает усталость, придает силы. 10 дней пью, 10 дней отдыхаю и так далее. Но хочу подчеркнуть: энергетическую смесь нельзя принимать детям, беременным и кормящим матерям.

Пью и чудесный препарат «**Кламин**» (продается в аптеке). Кроме того, обливаюсь по утрам холодной водой, делаю зарядку, катаюсь на велосипеде. И болезни уходят.

Н.А. Ельцова, Курганская обл., г. Куртамыш, ул. Кутузова, д. 23, кв. 5

Валериану — в нос!

Есть такая шутка: если лечить **насморк**, то он пройдет за 7 дней, а не лечить — будет тянуться неделю. Но уж если мой нос не захочет нормально дышать, так это минимум на месяц, а то и на полтора. Так уж повелось с подросткового возраста, когда однажды очень сильно простудилась. И чем бы и как я ни лечилась: различные капли, прогревания и физиопроцедуры, — все равно болела очень долго и надоедливо. А главное, с каждым годом все чаще. И вот теперь могу похвастаться, что справилась с этим затяжным насморком. А помогла мне... валериана! Сестра года два назад где-то вычитала такой рецепт от ринита: столовую ложку **корней валерианы** залить 100 г растительного масла (лучше оливкового). Настаивать 10 дней в теплом месте — и лекарство готово. Капать его надо по 1—2 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Было написано, что лечение длительное, но того стоит. И правда, я лечилась долго, больше месяца. Сначала не могла, как обычно, обойтись без нафтизина — капала хотя бы на ночь, чтоб спать. А потом постепенно перешла на валериановые капли. И вот результаты. Во-первых, такое лечение совершенно безвредно, не то что аптечные препараты, к которым вырабатывается привыкание. Во-вторых, следующий насморк при использовании самодельного лекарства у меня прошел всего за две недели. В-третьих, нос мой был в порядке все лето и «закапал» только в конце сентября: это для меня рекорд, так как обычно половину каждого лета я обязательно сморкалась. А теперь вообще справляюсь с редким уже насморком за 10 дней!

Л.А. Жигачева, г. Курган

К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

***Пятый день.** Выходим из режима очищения.

В течение всего курса прием антибиотиков исключен. Другие лекарства — только в случае необходимости. При про-

диоза. У мужчин, страдающих импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы и мужские функции восстанавливаются.

ем литром горячей воды. Кипятим 12 минут. Снимаем с огня и даем настояться 45 минут. Съедаем борщик натощак. После не едим и не пьем в течение 4 часов. И так — 10 дней. Каждое утро готовим свежий. Если кому-то трудно съесть его полностью постарайтесь выпить лишь бульон. Через 4 часа можно есть все, кроме белков животного происхождения, молочных продуктов, консервов, алкоголя и острых блюд. Обязательно изюм, курага, паста из плодов боярышника, томатный сок. Пищу в эти дни не солить!

Прошу внимательно отнестись к питанию: после процедуры еще 2 недели идет очищение. Организм нуждается в нашем внимании и любви. Прислушайтесь к нему, позаботьтесь о нем. И он обязательно ответит вам притоком жизненных сил.

Я готов ответить всем желающим провести очистку по моей методике. Вышлю и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами — 450 руб. Пишите: 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50; т. (35135)-6-37-85.

Евгений Викторович Санников

начну с очищения

введении чистки возможны тошнота, рвота, головокружение, слабость. Это связано с интенсивным выбросом токсинов. Обеспечьте доступ свежего воздуха. Сделайте клизму.

А каковы же результаты?

Благодаря целебным свойствам трав камни любых размеров из желчного пузыря и почек выходят без боли или растворяются. Происходит очищение организма от вирусов, грибков, паразитов, желудочно-кишечный тракт освобождается от многолетних каловых завалов. У всех прошедших чистку улучшается зрение (были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление. Многим процедура помогла решить мочеполовые проблемы, избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хлами-

Исчезают и угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, снижается уровень холестерина, сосуды обретают эластичность, нормализуется работа сердца и головного мозга. Улучшается работа всего желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, восстанавливается обмен веществ, снижается вес.

Всем желающим предлагаю еще один старинный способ — дополнительную очистку почек и суставов — почечные борщиги (без соли). Вам потребуются: лук, морковь, свекла, картофель, капуста. Каждый компонент — размером с теннисный мяч. Все шинкуем, добавляем половину ч. л. семени укропа и залива-

Давайте поговорим сегодня об особенностях питания онкологических больных. Ведь чтобы вылечить, необходимо в корне изменить питание, а может быть, и образ мыслей в придачу. Тем более что тема эта актуальная.

Правда, подобные разговоры врачами чаще всего не ведутся, так как от онкобольных любыми путями стараются скрыть правду до последнего, руководствуясь идеями «гуманизма», которые исходят из того, что здесь сделать уже ничего нельзя (а значит, и не стоит огорчать городить). Все это приводит к тому, что человек остается пассивным, вместо того чтобы, собрав все свои силы, бороться за свою жизнь. А за нее он как еще можно и нужно побороться!

Немного о причинах

Фактически, количество онкологических заболеваний, которые могут выйти на первое место в нынешнем веке, увеличивается по мере того, как мы уходим дальше от природы, здорового образа жизни, здоровых мыслей, традиционного питания наших предков натуральными продуктами: цельными злаками, овощами, фруктами, орехами, грибами, продуктами моря и т. д. А куда мы пришли? Ко все растущему употреблению мясных, молочных, жирных и маслянистых продуктов, чрезмерно рафинированных, прошедших химическую и промышленную обработку искусственных продуктов питания, с добавками, консервантами, красителями, ароматизаторами и т. п. Многие из этих продуктов не могут включиться в нормальный обмен веществ, и вещества их метаболизма накапливаются в организме в виде добавочных жировых прослоек, кист, опухолей. Поэтому возникновение рака следует расце-

нивать как последнюю попытку организма в обособлении чужеродных, токсичных веществ с целью сохранения внутреннего равновесия и продления жизни.

Надо понимать, что без изменения структуры питания зачастую просто невозможно добиться коренного улучшения состояния здоровья онкологического больного.

С чего начать и что делать?

Что делать, если у вас обнаружили онкологическое заболевание?

Во-первых, не отчаиваться. Знайте, что многие, кто находился в вашем положении и прибег к народным, натуральным методам лечения, живы и по сей день. Не только живы, но и здравствуют! Печальная правда состоит в том, что официальная медицина, признающая в качестве лечения только нож хирурга, химио-, радиотерапию и облучение, наносит организму непоправимый вред. Поэтому тысячу раз подумайте, особенно, если речь идет об операции. Ведь опухоль можно вырезать, а причина останется. Кроме того, после операции резко возрастает способность раковых клеток к метастазированию, а после химиотерапии и облучения ухудшаются показатели крови, садится до 0 иммунитет и энергетика организма.

Если вы уже прошли или только проходите лечение в учреждениях медицины, прием лекарственных трав, сборов и противоопухолевых настоек позволит свести отрицательное воздействие такого лечения к минимуму.

И обязательно нужно сделать так, чтобы сама пища стала лекарством. И это возможно!

Практические рекомендации:

- переход к питанию естественными продуктами;
- недопустимость переедания, тщательное пережевывание пищи;
- употребление свежеприготовленной пищи;
- переход на употребление морской соли и отказ от поваренной;

О питании

— использование качественной (негазированной) воды, чаев из лекарственных трав, кофе из злаков;

— использование посуды из глины, нержавеющей стали, чугуна, стекла, покрытой эмалью без красок, но не из алюминия или меди;

— использование для приготовления пищи натурального огня (газа), а не электрических и микроволновых печей;

— сохранение двигательной активности: прогулки пешком, если возможно, то босиком, занятие физическими упражнениями, закаливание, медитация и т. д.

Кроме того, желательно **устранить синтетические вещи**, избегать ионизирующего излучения и электромагнитных полей. Обязательно проверить свою постель и рабочее место на наличие геопатогенных зон.

Исключить всякое употребление жирных животных продуктов, включая мясо и изделия из него, а также наваристые мясные бульоны, птицу, (допустимо 1—2 раза в неделю употреблять немного белой рыбы, если очень хочется), жирных молочных продуктов. Необходимо отказаться от всего копченого, жареного, консервированного, острых специй и приправ, тропических, искусственных, замороженных продуктов, а также стимуляторов в виде черного чая, кофе, табака. Недопустимо употребление спирт-

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВИЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

Облитерирующий эндартериит — тяжелое хроническое заболевание артерий нижних конечностей. Встречается оно у мужчин 45—55 лет. Причиной болезни могут быть перенесенные инфекционные заболевания, различные хронические интоксикации, особенно никотиновая и алкогольная, частое охлаждение ног, травмы...

Симптомы болезни

Симптомы болезни нарастают постепенно. Сначала может появляться усталость при ходьбе, затем присоединяются похолодание стоп и пальцев, судороги в икроножных мышцах, быстрая утомляемость даже при недолгой нагрузке. Возникают боли в пальцах ног, исчезающие в покое, а затем они проявляются уже без нагруз-

ки, особенно беспокоят ночью. Общепринятое лечение облитерирующего эндартериита малоэффективно. Заболевание прогрессирует, и больной может погибнуть от тромбоза сосудов, а если этого не случается, то спустя 5—7 лет от начала заболевания развивается гангрена конечностей, начинающаяся обычно с

пальцев стоп. Это состояние требует немедленной операции.

Облитерирующий атеросклероз периферических артерий нижних конечностей развивается на фоне общего атеросклероза. Заболевание ведет к возникновению язв на ногах и атеросклеротической гангрене конечностей. Ампутация части ноги делает больных инвалидами.

С помощью лекарственных растений и продуктов пчеловодства удавалось снять спазмы сосудов, добиться их расширения, улучшить коллатеральное кровообращение и обмен веществ в тканях конечностей, а также снять боли.

Несколько случаев из практики

Больной К., 58 лет, обратился ко мне после неоднократного лечения в условиях больницы. Он жаловался на судороги в мышцах ног, онемение пальцев

Облитерирующий

стоп, быструю утомляемость при ходьбе, боли в ногах, болезненные незаживающие трещины на пальцах и тыле стопы.

Я рекомендовал принимать отвар следующего сбора трав: **лофант анисовый (трава)**, **синеголовник полевой (плоды)**, **кориандр посевной (плоды)**, **лабазник вязолистный (корни)** — по 15 г; **репешок обыкновенный (трава)**, **мать-и-мачеха обыкновенная (листья)**, **ромашка лекарственная (цветки)**, **донник лекарственный (трава)** — по 10 г.

Взять 2 ст. л. измельченного сбора, залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 6—8 минут, настоять 1—2 часа, процедить и пить по полстакана 3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Параллельно принималась качественная пчелиная пыльца с медом по



ных напитков, фруктов, десертов, сладостей, ибо это напрямую стимулирует рост опухоли.

Ограничить: употребление молочных и кисломолочных продуктов, а также сырой капусты и картофеля (как усиливающих брожение), ореховых масел, слизеобразующих продуктов — хлебобулочных изделий из муки тонкого помола. Хлеб

лечь блюда предпочтительнее кукурузным нерафинированным, подсолнечным маслом или домашним майонезом. Лечебными считаются проростки пшеницы и овса. Это — кладезь витаминов и микроэлементов.

***Цельные злаки** включают коричневый рис, просо, пшеницу, овес, рожь, кукурузу, ячмень и гречку. Они

туцией и личными предпочтениями, автор не склонен идеализировать приведенные здесь соотношения основных продуктов питания. Оно может быть несколько иным, скажем, смещенным в сторону увеличения в ежедневном рационе доли цельных злаков (до 60%) и, соответственно уменьшения доли овощей (до 25—30%), но суть от этого не меняется.

Полезно есть чеснок, как можно больше лука, морскую капусту. Употреб-

лять свежий сок картофеля, морковный сок, а также смесь соков моркови и шпината в соотношении 10:6 или смесь соков моркови, свеклы, капусты и сельдерея. Хорошо пить настой шиповника и других ягод — поставщиков в организм витамина С. С этой целью можно использовать наши чаи «Витаминный» и «Бодрость», а также сироп бузины — кладезь витаминов, обладающий к тому же сильной противоопухолевой активностью. Отличным противораковым средством является красная свекла, которую можно употреблять до 1 кг в сутки во всех видах. Способствует исцелению сок свеклы, который можно выпивать до 600 мл в сутки за 5 приемов (подойти к этому постепенно). Сок пить не свежим, а выдержав его в холодильнике 2—3 часа. Продолжать прием на протяжении всего курса лечения — до года.

Такая сбалансированная диета полностью обеспечивает организм необходимой энергией, структурной информацией, микроэлементами и витаминами. Да, это путь самоограничений и упорного труда, но дающий прекрасные результаты!

Здоровья вам и вашим близким!

Вячеслав Дмитриевич и Вера Николаевна Олейниковы,
385018, Адыгея, г. Майкоп-18, а/я 24;
тел. 8 (877-22) 57-28-89

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ БОЛЬНЫЕ

употреблять недрожжевой, лучше из цельного зерна. Картофель есть в запеченном виде или сваренным «в мундире» (класть в кипящую воду).

Это ваша пища

Способствует исцелению правильно сбалансированная диета:

- овощи (50—60%);
- цельные злаки (20—30%);
- бобовые и овощи (5—10%);
- супы (5%);
- иногда другие продукты.

***Овощные блюда** могут составлять до 2/3 суточного рациона. Овощи являются незаменимым поставщиком необходимых витаминов, макро- и микроэлементов для организма. Это могут быть капуста кормовая, капуста листовая, зелень горчицы, кресс водяной, одуванчик, лопух большой, морковь, редис, репа и ее ботва, лук, тыква, цветная капуста и другие овощи местного произрастания.

Приготовлены они могут быть разными способами: вареными на пару, тушеными, запеченными под давлением и т. д., но не сильно прожаренными. Следует избегать томатов, баклажанов, картофеля, спаржи, шпината, авокадо, зеленого и красного перца и других высококислотных овощей, а также майонеза и острых приправ к салатам. Заправ-

лечат организм и снабжают его энергией. Волокнистая клетчатка — содержащее злаковых зерен — снижает риск раковых заболеваний толстого кишечника и иных органов. Она вырабатывает пиридоксин (витамин В₆), фолиевую и пантотеновую кислоту, которые способствуют выработке антител и укреплению иммунной системы. Каши из цельных злаков нужно готовить жидкими, на воде, на медленном огне, под давлением, с добавлением небольшого количества морской соли.

***Бобовые и морские водоросли** поставляют необходимое количество растительного белка и микроэлементов. Их применение допускается в любом виде: в супах, в качестве отдельного блюда, добавки к гарнирам. Соевые и другие бобовые продукты являются прекрасной альтернативой молочным, они содержат необходимое количество жиров, но без холестерина.

***В качестве десерта и закуски** можно использовать жареные семена кукурузы, бобов, зерна злаков, подсолненные морской солью орехи, рисовые кексы.

Прекрасно понимая, что питание во многом индивидуально, что оно определяется местом проживания (например, вблизи моря), климатом, национальными традициями, индивидуальной консти-

ЗДОРОВЬЕМ «ЖИВНЦА» РАДА ПОДЕЛИТЬСЯ

одной десертной ложке 3 раза в день и пчелиная настойка (представляет собой вытяжку из личинок восковой моли и пыльцы-обножки) по одной чайной ложке 3 раза в день.

Ноги дважды в день натирались апи-фитобальзамом (основными компонентами его были прополис, вытяжки из

ходило очень трудно, и больной решил перейти на нетрадиционное лечение.

Я назначил ему отвар следующего сбора трав: **софора японская (бутоны цветков) — 40 г; термопсис ланцетовидный (траву), зверобой обыкновенный (траву), календула лекарственная (цветки) — по 20 г.**

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипящей воды, варить при слабом кипении 7—10 мин, настоять полчаса-час и пить по полстакана 3 раза в день.

Одновременно (с интервалом 15—20 мин.) принималась суперпчелиная пыльца (качественная пыльца-обножка) по ч. л. 3 раза в день и пчелиная настойка.

Наружное лечение проводилось бальзамической мазью (апифитобальзамом), а также мазью, содержащей

воск, прополис и масляную вытяжку из сушеницы болотной.

Лечение длилось 6 месяцев (через каждый месяц делался 10-дневный перерыв). Закончилось оно полным выздоровлением.

При облитерирующем атеросклерозе периферических артерий нижних конечностей я назначаю также пчелиное маточное молочко с медом (смесь готовится в соотношении 2:100) по ч. л. 3 раза в день (держат во рту до полного рассасывания), суперпчелиную пыльцу — по ч. л. 3 раза в день, пчелиную настойку — по ч. л. 3 раза в день, настойку чеснока — по 20 капель на 30—50 мл молока 3 раза в день. Наружно используется апифитобальзам (состав его видоизменяется каждые 3—5 недель лечения).

Чесночную настойку (1:5) можно приготовить самим в домашних условиях. Взять 50 г чеснока, истолочь и залить 250 г спирта. Настоять в темном месте 10—14 дней (периодически взбалтывать).

А. Ф. Сняков,
профессора пчеловодства и фитотерапии

эндартериит

пыльцы, личинок восковой моли и комплекса лекарственных растений).

Было проведено два 6-недельных курса лечения с перерывом между ними в две недели.

В результате болезненные трещины на ногах зажили, исчезла сухость кожи и стоп, нормализовался их кровоток и перестали беспокоить боли в ногах, возникавшие ранее при ходьбе.

Запомнился случай, когда ко мне обратился больной Т., безрезультатно лечившийся у хирурга в течение полутора лет. У него были ампутированы два пальца на левой стопе. Затем возникла незаживающая язва на одном из оставшихся пальцев этой ноги. Лечение больного осложнялось сопутствующим диабетом. Заживление после ампутации пальцев проис-



Софора

Одолею себорею

Уважаемые работники редакции, расскажите на страницах вашей газеты, как лечить себорею волосистой части головы.

Татьяна Александровна Сакусан,
628145, Тюменская обл.,
Березовский р-н, п. Сосьва,
ул. Лесная, д. 7

Татьяна Александровна, в народной медицине для лечения себореи существует множество рецептов. Некоторые из них мы предлагаем вашему вниманию. Очень надеемся, что они принесут вам пользу. Начнем с того, что себорейные высыпания появляются, когда воспалены толстый кишечник и желчные пути. Поэтому сначала необходимо провести чистку организма.

*При себорее и жирных волосах в стакане воды на час замочить 30 г **семян айвы**, затем поставить на слабый огонь, довести до кипения и сразу же процедить. Теплый слизистый отвар втирать в кожу головы. Когда волосы высохнут, сполоснуть горячей водой. Процедуру проводить ежедневно в течение недели. Отвар хранить в холодильнике.

*Можно мазать на ночь голову **аптечным дегтем или серно-дегтярной мазью**. Но лучше всего намочить волосы соленой водой, а потом втереть в кожу кашицу из протертого репчатого лука. Через полчаса кашицу счесать, но голову не мыть. Лечение продолжать до выздоровления.

*От сухой себореи, перхоти, зуда, усиленного выпадения и плохого роста волос применяется **настой луковой шелухи (1:20)**. Мыть голову или втирать его ватным тампоном в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лече-

ния — 10 процедур.

*При себорее и выпадении волос рекомендуется втирать в голову **луковый сок с коньяком и отваром корней лопуха**. На одну часть (столовая ложка, например) коньяка необходимо взять 4 части сока и 6 частей отвара. Втирания делайте каждый день. Мойте голову настоем сушеных листьев черного тополя. Настой готовьте так. 100 г порошка листьев залейте пятью литрами воды и поварите 10 минут. Оставьте на ночь настаиваться. На следующий день подогрейте, намыльте голову двумя взбитыми куриными желтками и в течение 15 минут споласкивайте волосы настоем.

Некоторыми способами лечения себореи делятся наши читатели. Вот что пишет, например, Валентин Павлович из Мурманской области:

«Я долго мучился себореей, шампуни разные да снадобья пробовал. А выручило меня вот что. Купил в аптеке пачку **дубовой коры** и приготовил отвар: ст. л. залил стаканом кипятка и покипятил минут десять. Как чуть остыло, добавил ч. л. меда и тщательно втер в корни волос. Укутал голову махровым полотенцем и подержал с полчаса. Делал такие процедуры через день в течение месяца. И перхоть сыпаться хлопьями перестала».

А вот Оксане Ивановой из Кировска помог такой рецепт: «3 ст. л. **молотой скорлупы грецких орехов** (с перегородками) я заливала пол-литром кипятка, кипятила 20—30 минут, настаивала 1—2 часа. Потом старый черный сухой хлеб клала в кастрюлю так, чтобы он закрывал дно, и заливала отваром скорлупы. Настаивала еще 1—2 часа. Затем втирала настой в голову, надевала целлофановый пакет, теплый платок и оставляла на час. Мыла голову сначала теплой водой, а потом немного прохладной. Так делала раз в неделю, и от себореи следа не осталось».

Послеоперационное питание

Моей маме предстоит плановая операция на желудке. Где можно узнать последние рекомендации по послеоперационному питанию? Слышала, что бульоны давать не следует.

Екатерина Валерьевна

На первые три дня после операции на желудке, Екатерина Валерьевна, назначают «нулевую» диету. Пища состоит из жидких и желеобразных блюд. Молоко в свободном виде и плотные пищевые продукты, даже в виде пюре, исключают. **Разрешают:** чай с сахаром, фруктовые и ягодные кисели, желе, отвар шиповника с сахаром, соки свежих ягод и фруктов, разведенные сладкой водой, слабый бульон, рисовый отвар. Пищу дают частыми приемами в малом количестве в течение дня и ночью.

На 4—5-й день переходят на диету № 1 (хирургическую). **Разрешают:** сваренные всмятку яйца и паровой омлет; нежирный, некрепкий мясной или куриный бульон, слизистый суп из геркулеса на бульоне; кашу жидкую 10%-ную из манной крупы или рисовой и гречневой муки для детского питания (во время варки можно добавить небольшое количество молока или сливок); кисели, желе фруктовые и ягодные; соки свежих фруктов и ягод, разведенные сладкой водой, отвар шиповника, чай с лимоном; сухари из белого хлеба; сливочное масло, кефир.

Доцент В.В. Василенко,
гастроэнтеролог

Подскажите, как с помощью фитотерапии избавиться от токсоплазмоза.

Ольга Ивановна, г. Москва

Известный народный целитель Геннадий Малахов, автор многочисленных методик по оздоровлению, в своей книге «Жизнь без паразитов» советует следующие методы лечения токсоплазмоза: очищение организма, насыщение его кремнием, прием спиртовой настойки чеснока, полыни. Также он рекомендует применять противопаразитарное лечение травами по Хельде Кларк. Оно заключается в одновременном приеме трех компонентов, которые уничтожают в организме всех взрослых паразитов, их личинки, яйца и патогенные микроорганизмы.

1. Настойка черного грецкого ореха (препарат «Нуксен»).

1-й день: примите 1 каплю в половине стакана воды, желательно на пустой желудок, например перед едой.

2-й день: 2 капли в 1/2—1 стакане

воды (не горячей: она разрушает противопаразитарную силу препарата!).

3-й день: 3 капли в 1/2—1 стакане воды.

4-й день: 4 капли в 1/2—1 стакане воды.

5-й день: 5 капель в 1/2—1 стакане воды.

6-й день: в стакан воды налейте 2 ч. л. настойки, подождите 15 минут и выпейте. (Если весите больше 70 кг, примите две с половиной чайные ложки.) Такая дозировка убивает все стадии развития паразитов в организме.

И еще. Членам семьи тоже необходимо принимать по 2 чайных ложки настойки каждую неделю, чтобы не произошло повторное заражение.

2. Прием полыни (в порошке).

1-й день — щепотку перед едой, запивая водой; 2-й день — четверть чайной ложки; 3-й день — треть ч. л. перед едой; 4-й день — половину чайной ложки. Постепенно увеличивая, доведите дозу до половины ст. л. на 14-й день. (Можно разделить количество порошка на 2—3 приема перед едой.)

В течение 6 дней принимайте по по-

ловине столовой ложки, затем принимайте по половине столовой ложки раз в неделю.

3. Гвоздика (в порошке).

1-й день: принимайте по 1/5 чайных ложки 3 раза в день перед едой.

Был вопрос

2-й день: по 1/4 чайных ложки 3 раза в день перед едой.

3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й, 9-й и 10-й дни: по 1/3 чайных ложки 3 раза в день до еды.

После 10-го дня принимайте по ч. л. порошка гвоздики раз в неделю.

Итак, вначале нужно пролечиться этими компонентами, а затем в течение всей жизни принимать их ударные дозы раз в неделю. В случае надобности курс противопаразитарного лечения можно повторить.

В «Ай, болит!» № 22 (358) за 2002 год Ф. Турцевой для избавления от различных видов паразитов предлагался другой вариант тройчатки.

Спасет вас из чистотела квас

Расскажите, пожалуйста, как народными средствами лечат папилломатоз. Брат не может справиться с ним.

Любовь Васильевна Молотова, 416352, Астраханская обл., Икрянинский р-н, ул. Кирова, д. 7а, кв. 37

Любовь Васильевна, мы подготовили для вас несколько рецептов, касающихся этого заболевания.

***50 г (3 ст. л.) свежего чистотела** (берут надземную часть растения, а собирают его в период цветения) пропускают через мясорубку и заливают 500 г кипятка. Дайте настояться до охлаждения, процедите и используйте для микроклизм (15—20 процедур). Каждую удерживайте не менее 30 минут. Но предварительно за 2—3 часа сделайте обычную очистительную клизму.

***Из сока того же растения** делают те же процедуры, но по другой методике. Она включает в себя 3 курса ле-

чения. Первый: разведите ч. л. сока чистотела в 2 л воды. Используйте жидкость для клизмы. И так — 10—20 дней. Потом недели 2—3 отдыхайте. Второй курс такой же продолжительности, с тем же количеством воды, но растворите в нем только ст. л. сока. Отдыхайте 2—3 недели. Третий: дозировка увеличивается на ч. л. или ст. л. Количество курсов зависит от самочувствия, но не более четырех подряд. Затем делают перерыв на месяц и лечение повторяют, но лучше провести подобный цикл с несколько большей дозировкой (начинать тоже постепенно) на следующий год.

***Сок чистотела** можно пить. От 1 до 25 капель, ежедневно прибавляя по 1. Затем доза уменьшается в обратном порядке. Употребляйте сок утром с небольшим количеством кипяченой воды.

***Приготовьте квас из чистотела.** Для этого возьмите стакан сушеного нарезанного растения. Положите его в марлевый мешочек с грузом. Поместите в трехлитровую банку. Добавьте туда по стакану сахарного песка, кефира (сыворожки) и залейте доверху теплой водой. Настаивайте две недели. Потом процедите и пейте по полстакана за 30 минут до еды не менее месяца.

***От папилломатоза** помогает **таволга**. 3 ст. л. измельченных корней залейте литром кипятка в термосе и пейте как чай 4—6 раз в день независимо от еды. Курс приема от 2 недель до 2—4 месяцев. Таволга будет сильнее действовать, если ее включить в сборы с другими травами.

В пояснице прогиб зарядка устраним

У меня проблема: большой живот. Пиво не пью, регулярно качаю пресс, а живот не уменьшается. Если кто знает, как от него избавиться, подскажите, пожалуйста.

Е. Васильев, Ленинградская обл.

Евгений, проблема часто бывает не в животе, а в пояснице.

Посмотрите на себя в зеркало в профиль. Возможно, у вас имеется большой прогиб. Если это так, значит, мышцы поясницы напряжены, что приводит к расслаблению мышц живота. И как бы вы ни накачивали пресс, живот будет выпирать. Но все поправимо.

Специалисты по лечебной физ-

культуре предлагают делать вот такие упражнения.

Лягте на пол на спину, ноги согните в коленях. На вдохе, не отрывая плечи от пола, слегка приподнимите поясницу, а копчик плотно прижмите к полу. При этом почувствуете, как напряглись мышцы поясницы, а живот увеличился. На выдохе поясницу прижмите к полу и живот уменьшится. Плечи и крестец также должны быть плотно прижаты.

И второе упражнение. Прижмитесь спиной к стене. Сделайте глубокий вдох, выпятите живот. При этом мышцы поясницы должны напрячься. Выдох — как можно плотнее прижмитесь поясницей к стене.

Желательно выполнять их несколько раз в день или хотя бы утром и вечером. Тогда быстро приобретете желаемые формы.



Чтобы провести курс очищения, понадобится **полынь — 30 г, пижма — 100 г, гвоздика (специи) — 50 г (или таволга-лабазник — столько же)**. Все отдельно измельчите в порошок, просейте, перемешайте, разделите на 100

кто страдает язвенной болезнью желудка, эрозивным гастритом. При гипертонии тоже нужна осторожность: гвоздика может спровоцировать подъем артериального давления.

Если эти способы, Ольга Ивановна,

ной воды. Оставляем на сутки в прохладном месте. На следующий день ставим обе емкости на огонь, доводим состав до кипения и держим на малом огне большую емкость 10 минут. Затем кладем в нее 2 ст. л. сухой травы спорыша и 2 ст. л. кукурузных рылец, держим на огне еще 10 мин. Снимаем, остужаем. Малую емкость с шиповником кипятим 10 минут, остужаем. Остывшие отвары соединяем и процеживаем через 2 слоя марли. Храним в холодильнике. Перед приемом порцию чуть подогреваем. Суточную дозу (600 г) необходимо принять равными частями в течение дня. Полный курс — 10 дней.

Если вас заинтересовал этот метод, полную информацию о нем вы можете прочитать в 35-м номере «Ай, болит!» за 2005 год (газета нашего же издательства).

Ответы на вопросы читателей, заданные по телефону круглосуточной линии, подготовили корреспонденты Ю. Назаренко, Н. Улановская, М. Попырина и С. Стирманова

про токсоплазмоз

порций. Пейте по схеме:

1-й день: 1 порошок (порция) утром за 30 минут до завтрака, запивая водой;

2-й день: по одному порошку перед завтраком и перед обедом;

3-й день: по одному перед завтраком, обедом и ужином.

И так по 3 порошка в день еще семь дней. Потом — только один раз в неделю, но тоже 3 раза (утром, в обед и вечером). Пока не кончатся все 100 порошков.

Попутно эта тройчатка очистит желчный пузырь, печень, суставы, кожу и так далее. Самая основная задача — не оставить в себе этих паразитов, а довести курс до конца.

Этот метод не стоит применять тем,

вам не подходят, можно воспользоваться советами Ирины Витальевны Стефановской — специалиста по оздоровительным программам. (Наши корреспонденты встретились с ней на московском форуме целителей в августе 2005 года.)

Отвар. Берем две (желательно эмалированные) емкости: одна более 5 литров, другая — более одного. В первую кладем 400 г **неочищенного овса**, 6 ст. л. **сухого березового листа** (или 2 ч. л. березовых почек), 2 ст. л. **сушеных листьев брусники**. Заливаем пятью с половиной литрами холодной воды и ставим на сутки в прохладное место. В другую засыпаем стакан **сушеного шиповника** и заливаем литром холод-

В журнале «Спортивная жизнь России» как-то был опубликован рассказ президента Российского фонда народного целительства Владимира Миронова. Он, потомственный целитель, сообщает в публикации некоторые из народных методов лечения. Очевидно, его советы пригодятся многим нашим читателям.

Ко мне часто обращаются с болезнями крови. Особенно тяжело бывает, когда приводят больных детей. Так вот, в старину детей с «порченной кровью», малокровных лечили не только травами, но и заговорами. Если у ребенка белокровие или что-то другое, помогает заговор, который нужно над ним читать ежедневно. «Свечка небесная, святыми зажженная, в церкви моя деточка будет покрещенная. Не для гроба детушку матушка рожала, кровушку от кровушки матушка давала. Встану ликом к алтарю и Христа Спасителя слезно попрошу: «Отчитай ты детушку, подтверди слова, яко ж Святой Павел укротил бы льва. Укроти хворобу во людской крови. Отговор услышь мой, дитя сохрани. Во имя Отца и Сына и Святого Духа, Церкви Господней, всех Святых, Ангелов и Архангелов отчитываю раба Божьего (имя ребенка) во здравие и жизнь. Аминь».

Многие пытаются объяснить воздействие «бабушек» лишь их природными данными исцелять. Да, не отрицаю, что настоящим целителям дана сила свыше. Но и сами тексты имеют реальную силу. Прежде чем приступить к лечению, надо зажечь свечу, сосредоточиться, отрешиться от суеты, можно смотреть на иконы.

Я вырос в семье, где лечили всеми подручными средствами — и травами, и заговорами, и молитвами, и старинной русской методикой массажа, да и Бог его знает, чем еще. В основном, искусством этим владела моя бабушка, лечила она ото всех напастей, в том числе — от порчи и сглазу. Сколько себя помню, с утра пораньше тянулись к нашему дому люди.

Когда-то и я был в отчаянном положении. От рождения у меня болели ноги, ходить не мог. Мать, бывало, вынесет меня из дома, посадит под деревом, и сижу наблюдаю, как бабушка лечит. Уходили люди с радостью и надеждой. В деревне ведь скрыть ничего нельзя. И если бы кому не помогло или хуже стало, то на всю округу недобрая весть разлетелась бы сразу. Это о хорошем люди умолчать могут, а уж о плохом-то, будьте уверены...

Мать моя тоже помогала бабке. Ну а когда речь обо мне заходила, упрямылась — пусть, мол, врачи лечат. Вот и лечили меня несколько лет, пока за дело всерьез бабка не взялась. Перво-наперво — **массажи, растирки**. До сих пор считаю, что вмешательство моей бабушки и от операции спасло, и выздоровление ускорило.

Или другой пример ее «науки». Лечила она грыжу. Заговаривая, прикусывала паховое кольцо, вызывая тем самым в этом месте внутренний рубец. А между тем считается, что паховая грыжа заговору не поддается, ее нужно обязательно оперировать. Хирурги вскрывают брюшную полость и заши-

вают паховое кольцо. Бабка делала это через кожу. Так что, с точки зрения медиков, ее действия вполне оправданы.

А вот заговор от пупочной грыжи: «На море, на океане стоит дуб, под тем дубом золотая шишка. Я грызу, загрызаю шишку из-под дуба, а грыжу под дуб загоняю. А ты под дубом лежи, никаких слов не говори, только ангелу (имя) помогай, свою грыжу выбирай, за-

бирай. Аминь» (3 раза).

Многое из арсенала бабки использую сейчас и сам. Только все это за долгие годы подвергал испытаниям, соединял с научными методами. А вот то, что можно в домашних условиях применить, расскажу. Дам рецепты, которыми пользовалась и моя бабка.

Например, **болезни суставов, даже запущенные**, лечила она самым обыкновенным репейником. В наших краях испокон веку известна его целебная сила. Взять, к примеру, заболевание, которое преследует спортсменов, танцовщиков, рабочих и всех тех, кому приходится нагружать локти и колени. Это — бурсит. Страдают им подчас и люди, далекие от физических нагрузок. Те, у кого через лимфу и кровь в суставы попали микробы. Лечение обычно хирургическое. Но у каждого третьего оперированного бывают рецидивы. Острый бурсит сопровождается опухолью, покраснением кожи, повышением температуры. Таким больным рекомендуется полный покой пораженного сустава, физиопроцедуры, антибиотики, иногда гормональные препараты. Однако все это не устраняет причины болезни.

Бабка же говорила таким пациентам: «Прооперироваться всегда успеешь. Ведь «водянка суставов» (так в народе называют это заболевание) через год-два вернуться может. Только зря мучиться будешь. А лечится-то болезнь недели за три. Если правильно приготовить репейник, то даже застарелая болезнь уйдет. Человеку это растение самим Богом дано. Крепость оно набирает поздней осенью или весной. Причем весной надо брать корни только двухлетнего лопуха. Обязательно в сухую погоду, в новолуние. Очищать их от земли нужно руками. Ножом можно повредить кожицу, и тогда из корня целебная сила уйдет».

Отвар готовить каждый день свежий. Столовую ложку измельченных корней кладут в эмалированную посуду, заливают стаканом воды, закрывают крышкой, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают в тепле 30—40 минут, за-

тем сливают в чистую посуду.

Смоченную в отваре хлопчатобумажную тряпочку накладывают на больной сустав в 4—6 слоев и укутывают ватой или шерстяным шарфом на ночь. После каждой процедуры повязку обязательно стирать с мылом и высушивать, либо заменять на новую. Курс лечения около месяца. Единственное условие — полный покой сустава.

А теперь расскажу о болезнях суставов, при которых обязательно нужны физические упражнения. С возрастом у людей малоактивных ослабевают мышцы, увеличиваются жировые отложения, суставы теряют гибкость, а кости — прочность, появляются боли и хруст при движениях. Эти явления считают неизбежным спутником старости. Однако вызываются они в первую очередь отсутствием физической нагрузки.

Пожилые люди, заработав артроз, часто и не подозревают об этом, полагая, что боль вызывают отложения солей. Соли, конечно, есть, но суть недуга в нарушении хрящевых тканей. Это самые уязвимые

места. Хрящи получают питание из тканевой жидкости. Ее циркуляция возможна только при медленных, мнущих, прокатывающих движениях в суставе. А прекращается она при статических отягощениях, когда хрящ сдавливается суставными поверхностями. Хрящевая ткань служит амортизатором. Но сама очень чувствительна к нагрузкам, особенно ударным и силовым. Вот почему для больного хряща вредны прыжки, быстрый бег, особенно по жесткому грунту, нагрузки, эквивалентные восточным единоборствам или игре в футбол. Нарушается питание хряща, особенно в сочетании с охлаждением. Подвержены этому заядлые рыболовы, туристы и те, кто слишком усердствует, выполняя упражнения с отягощением. А вот плавание очень полезно. В воде хороши любые упражнения. Можно потренироваться и на велосипеде — вес тела перемещается на седло, и суставы работают без нагрузки.

Артриты, полиартриты и артрозы — заболевания, при которых требуется беспрекословное следование диете, основанной на ограничении соли. Следует постараться не употреблять крепкие бульоны, горох, бобы, щавель. При обменном полиартрите наиболее эффективны лист брусники, толокнянка, спорыш, цветки бузины, кора ивы: столовая ложка на стакан кипятка. То же подходит и при отложении солей.

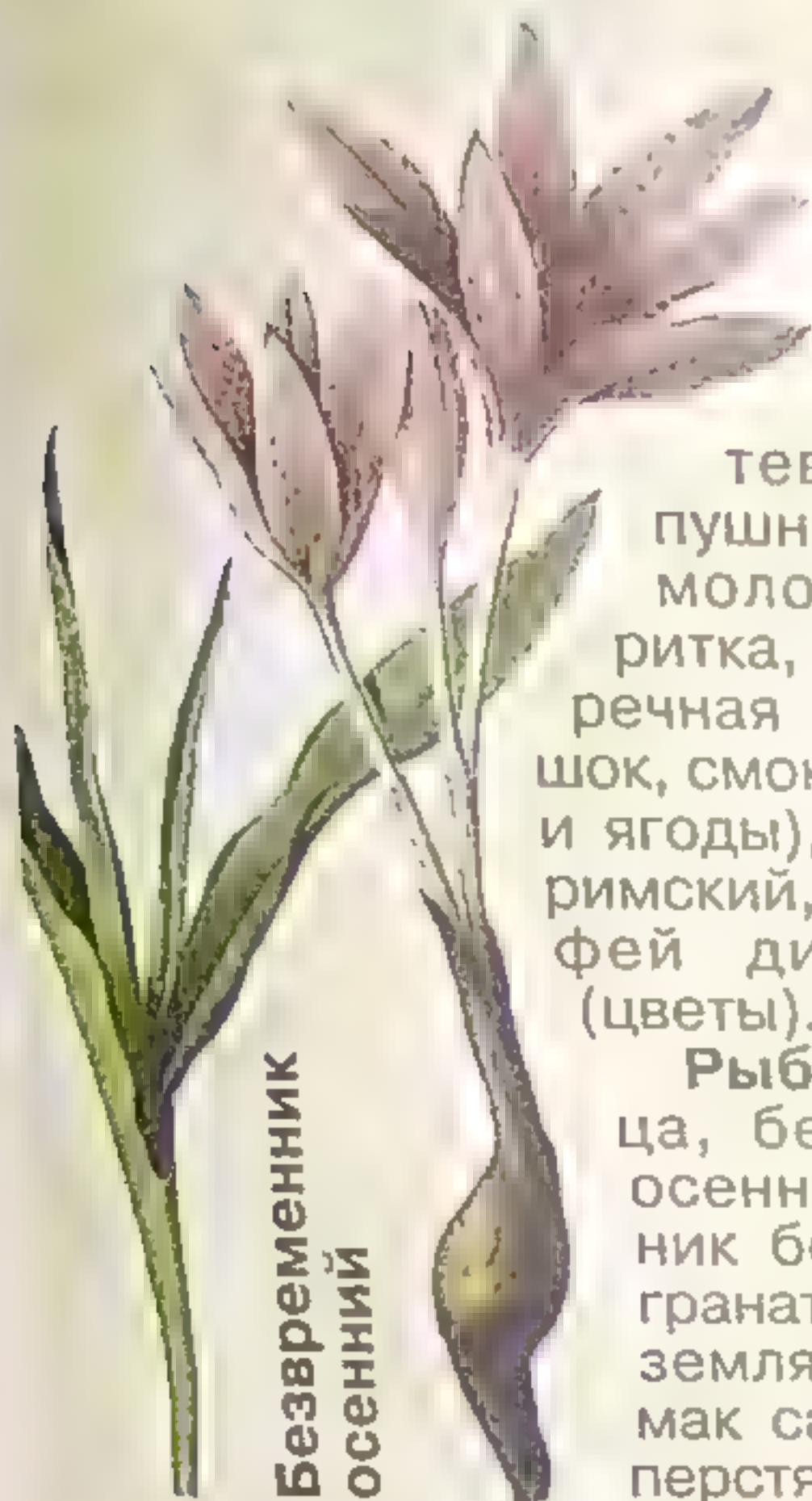
Ну, а в народе **при болях в суставах молятся обычно праведному Симеону Верхотурскому**. Читают и заговор: «Лом, лом, выйди вон из всех жил и полужил, изо всех пальчиков и суставчиков. Лом колючий, лом могучий и стрелючий, и дневной, и полуночный, часовой, глазной и куриный, и лом серединный. Ступай, лом, в чистое поле, в синее море, в темный лес, под гнилую колоду, и останься там сроду».

Да, в наших отдаленных деревнях и по сей день многие народные методы — едва ли не единственное средство лечения. Но используют эти приемы сейчас и многие медики.

Записала Наталья Пономарева

Травы по гороскопу

Наверное, многие часто слышали, что та или иная трава, рекомендованная фитотерапевтами при лечении какого-то конкретного заболевания, одному человеку помогает, а другому — нет. А вы не пробовали подбирать нужные травы по гороскопу? Ведь давно подмечено, что **Водолею**, например, больше подходят дягиль лекарственный,



Безвременник
осенний

донник, живокость царская, камеломка, кактус плетевидный, лопушник большой, молочай, маргаритка, малина, огуречная трава, репешок, смоковница (лист и ягоды), укроп, тмин римский, цикута, шалфей дикий, ясень (цветы).

Рыбам — буквица, безвременник осенний, брусничник белый, вишня, гранатовое дерево, земляника, лимон, мак самосейка, наперстянка, портулак,

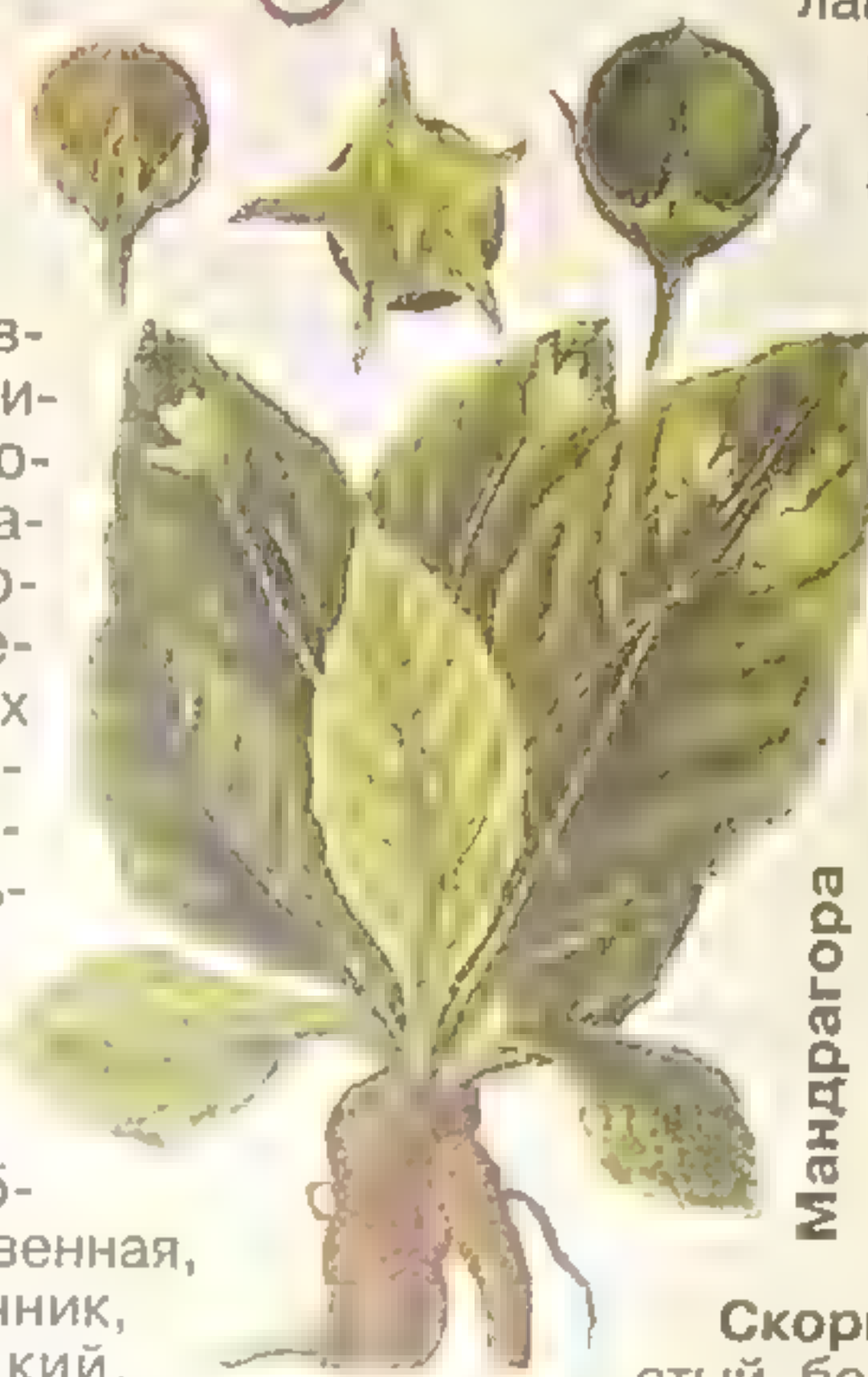
репа, ревень.

Овну — агарник, божье дерево, бузина вонючая, белена, бирючина, вероника, горечавка, гранат, дубровник, живокость царская, зверобой, кресс-салат, кардамон, клещевина, майоран, мята, мать-и-мачеха, очанка (листья), орех мускатный, пион, подорожник, розмарин, спаржа, цикорий, чернобыльник (полынь), черноко-рень, чистяк, шалфей.

Тельцу — барвинок, воловник, валерьяна (корень), дуб, дубровник, купена лекарственная, лилия, нарцисс, норичник, плющ, проскурник дикий, репешок, роза, чистотел (большой), ясень (дерево).

Близнецам — аронник пятнистый, живокость большая, клещевина, латук, лилия водяная, лук порей, лопушник большой, мать-и-мачеха, огуречная трава, петрушка, ромашка римская, терновник, укроп, тмин, щавель.

Раку — бобы всевозможные, зверобой, ива, камнеломка, капуста, норичник, огурец, петрушка, пион, борец дикий, портулак, шпжник.



Мандрагора

Льву — базилик, василек, горечавка полевая, дягиль лекарственный, кукушкины слезки (или ятрышник), лавр, лаванда, лютик едкий, мята, подорожник, сельдерей, тимьян, чертополох, чабер, шафран.

Деве — анис настоящий, аир, дуб, дурнишник, лавр, медвежье ухо, рожь, свекла, слива, тмин римский, цикорий, шиповник, шалфей, щавель, яблоня.

Весам — вербена, касатик, камнеломка, козлобородник, курослеп, липа, норичник, орешник, проскурник дикий, первоцвет, портулак, резак степной, ромашка римская, рута, самшит, чистотел большой.

Скорпиону — аронник пятнистый, беладонна, капуста, кизил, курослеп, кукушкины слезки, лук резанец, лук порей, нарцисс, рябина садовая, норичник, репа, свекла, сливовое дерево, терновник (плоды), яблоня, ясень.

Стрельцу — алоэ, белена, береза, дягиль лесной, живокость царская, ива (листья), кресс-салат, лук, огурец, орех грецкий, папоротник мужской, плющ, редька, чеснок, шафран.

Козерогу — белена, борец синий, мандрагора.

ТРАВЫ ВЫСЫЛАЮ — ЗАРАДНЯ ЖЕЛАЮ

*Высылаю наложенным платежом сухой **золотой корень**, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть настойка из живого золотого корня, приготовленная на водке (500 г — 350 руб.). А также бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный,
671430, Бурятия,
Еравнинский р-н,
с. Сосново-Озерское,
ул. Советская, д. 46;
т. 8 (30135) 21-88-7

*Предлагаю квалифицированную помощь в подборе народных средств лечения от различных заболеваний. Есть **лекарственные сборы, настойки и травы** Кавказа и Алтая: сабельник, морозник, кукольник, копытень, омела, софора, расторопша, каштан, болиголов, дурнишник и многие другие. Имеются также препарат «Тодикамп» и сироп бузины черной.

Мария Вячеславовна Веселова,
385011, Адыгея, г. Майкоп-11,
до востребования;
т. (8772) 55-18-18

*Вышлю всем желающим наложенным платежом **морозник кавказский**, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул.

Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела за весь курс на 12 кг.

Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Собираю письма с отзывами о морознике. Пишите.

Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5;
т. д. 8 (6162) 5-06-73, т. м. 8-928-420-35-13; e-mail: davidov_sk@mail.ru

*Высылаю для лечения семена дурмана, мордовника; настойки болиголова, веселки, мухомора, волчьего лыка, очитка пурпурного; сок чистотела, аир и копытень. В письме укажите точный диагноз, вложите конверт для ответа.

Татьяна Алексеевна Каршичева,
238043, Калининградская обл., Гусевский р-н, п/о Михайлово

*Народный целитель, фито- и биотерапевт Андреева Татьяна Петровна высылает **препараты для комплексного лечения** алкоголизма, эпилепсии, заболеваний печени, желчевыводящих путей, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, зрения, слуха, ЖКТ и др. В комплекс входит уникальный лечебный безалкогольный бальзам «Гей-Венера», способный усиливать лечебный эффект любых натуральных лекарств. Есть также программы омоложения и очищения организма, кремы и мази. Все препараты из натуральных компонентов (прополис, перга, мумие, чага, водоросли, травы, масла). Вся продукция запатентована.

Инструкции и рекомендации прилагаются. Заказы принимаем по телефонам: 8 (81834) 5-02-35, 5-60-89 (с 20.00 до 22.00); телефоны помощников: 5-23-38, 5-06-87 (с 8.00 до 21.00, время московское). Работаем по предоплате.

Татьяна Петровна Андреева, 164170, Архангельская обл., г. Мирный,
а / я 59

Бесстрастный диагност

Конечно, не дай Бог заболеть в чужой стране, но если вдруг с вами такое случится, то следует сразу же определиться, к традициям какой медицины стоит воззвать — английской или аюрведической. И только после того, как решите этот вопрос, вызывайте врача.

Врач-аюрведист, по сравнению с привычным нам терапевтом, не делает никаких анализов, не станет мучить всяческими рентгенаппаратами и прочими приборами, просвечивающими вас насквозь. Это лишь в крайнем случае. А первичный осмотр доктором Аюрведы может даже разочаровать. Он бесстрастно **заглянет вам в рот, обратит внимание на ваши уши, потрогает кисть вашей руки, измерит пульс...** И все!

Наверное, вы ожидали большего? Да и мы тоже не были в восторге, когда попали на прием к аюрведисту. Признанию, что медицина эта ого-го, какая замечательная, ух, какая древняя, ах, какая действенная, могло ли нас не посетить подозрение, что мы попали к шарлатанам?! А между тем ехали через всю страну в индийский штат Керала, который считается хранителем наследия Аюрведы. Здесь, как нигде, на каждом шагу выстроены клиники и санатории аюрведической направленности. Лечитесь на здоровье! А те, кто здоровы, могут оценить состояние своего организма, проконсультировавшись с доктором Аюрведы.

Ничего себе консультация! Пощупать руку, лениво заглянуть в глаза... Да любой наш участковый терапевт серьезнее их хваленых наследников арийских традиций долголетия! Он и про пищеварение спросит, и про последние стрессы. А если повезет, так и про момент рождения! Этот же — нет! Ни одного вопросика!

Я разочарована. А Борис, выйдя на улицу и направившись из кабинета врача прямехонько в салон массажиста, пытается дать объяснение бесстрастности доктора:

— Знаешь, может, он и не шарлатан.

Индийцы более здоровы на вид, чем европейцы. Особенно выгодно отличаются их волосы и зубы: лысых в Индии очень мало, а зубы почти повсеместно белые и крепкие. Этот народ вправе гордиться тем, что сохранил древние традиции поддержания здоровья, не утратившие актуальности и поныне. А наука самоисцеления и сохранения его (Аюрведа) стала самой ценной для всего человечества нашей планеты. Прикоснуться к ее тайнам, узнать как можно больше — было целью поездки в Индию Ольги и Бориса Кольченко, журналистов из Нальчика. Их впечатления и легли в основу этой статьи.

Подумаешь — мало времени обследовал! А если он асс высшего врачебного мастерства?

— Конечно! Чтобы назначить массаж, нужно обязательно быть ассом! — язвительно парировала я.

К этому молчаливому «ассу», осматрившему Бориса, я идти не захотела. Избегав множество маленьких и больших аюрведических клиник, чисто визуально нашла врача, который показался мне куда более сведущим. Каково же было мое изумление, когда ситуация с осмотром и здесь в точности повторилась! Опять доктор посмотрел в глаза, зачем-то взглянул на уши, потом пощупал пульс. И так же, как Бориса, отправил на массаж.

Тут уж наше терпение лопнуло. Мы ехали за аюрведическими секретами — так выньте да положите их на поверхность!

Врач разулыбался. Затем объяснил, что ведическая натуропатия исповедует философию целостного подхода к человеку. Не важно, что делал или не делал пациент до того, как обратился к врачу. Важно объективно оценить его состояние здоровья и выработать комплексный подход к лечению, если оно необходимо. Тут-то и нужен бывает опыт врача, который с помощью внешних особенностей организма должен поставить точный диагноз. **Метод «пяти зеркал»** — это проверка пульса, радужки глаз, ушной раковины, кожи и слизистых оболочек человека. Осмотр длится считанные минуты, однако дает четкую картину состояния внутренних органов человека. При такой диагнос-

тике можно выявить не только клиническую стадию болезни, но и предрасположенность к тем или иным недугам.

— Выходит, вам нечего сказать о нашем здоровье?

— Почему же нечего? Я могу рассказать все о том, что вас беспокоит.

И правда, рассказал. А в конце беседы заметил, что врач, практикующий Аюрведу, должен учиться на много лет дольше, нежели врач «английской медицины». Отсюда кажущаяся простота диагностики: это знания, помноженные на опыт.

Законсервированная мудрость

Аюрведический массаж — одно удовольствие! Тебя укладывают на топчан и с ног до головы обливают ароматным маслом, настоящим на экзотических травах. Затем поглаживают, разминают, делают вибрирующие движения руками — и так не менее одного часа. У опытных массажистов руки очень сильные, но их прикосновения не приносят боль. Ее быть не должно. И если необходимо размять какую-то область тела активнее, то делают это не за раз, а за несколько сеансов.

Кроме массажа, особенностью Аюрведы является **чистка тела** нетрадиционными для нас способами — посредством масляных клизм, рисовых обертываний тела (рис вытягивает через

Основа —

бавлением консервантов, перенапрягают пищеварительную систему.

Укрепляют иммунитет и **специи**, которые являются не только замечательными ароматическими добавками, но и обладают также своими терапевтическими свойствами.

6 частей куркумы, 3 части кумина, 3 части кориандра, 6 частей фенхеля, 1 часть сухого молотого имбиря, 1 часть черного перца, 1/4 части корицы (все молотое) хорошо перемешайте и храните в плотно закрытой посуде в прохладном месте и вдали от прямого солнечного света.

Отмерьте одну чайную ложку смеси специй на одну столовую ложку топленого сливочного масла и нагревайте до тех пор, пока не высвободятся ароматы. Сразу снимите с огня,



Множество аюрведических рецептов основано на простом здравом смысле и логике. Так же как и все практики целительства, Аюрведа считает, что основа здоровья — крепкий иммунитет, и предлагает свои способы его укрепления.

В общем, иммуноукрепляющими являются свежие органические, легко переваривающиеся, чистые и цельные продукты. К ним относятся **свежее натуральное молоко и йогурт, овощи, фрукты, цельные крупы и гхи** (очищенное масло). Продуктов, которые трудны для переваривания, следует избегать. «Промышленно обработанные, так же как и консервированные, замороженные и упакованные, являются старыми и трудными для переваривания, так что они ослабляют иммунитет», — объясняет аюрведический целитель Мишра.

Продукты, выращенные с применением химии и приготовленные с до-

кожные покровы все шлаки). Непривычно, но эффективно, как сказала наша соотечественница, которая путешествовала вместе с нами, Наталья Гасиева. Она приняла полный курс санаторного лечения в одном из аюрведических пансионатов и очень этим довольна. Если учесть, что штат Керала находится на юге Индии, на берегу океана, и является вдобавок еще и центром выращивания специй, то станет ясно: те, кто когда-либо побывали в этом рай-

Вероятно, не стоило бы заводить разговор об Аюрведе, если бы она осталась внутренней практикой только лишь Индии. Но она покоряет успешно и просторы России. Многие отечественные врачи специализируются в этой области.

Консервативные традиции Индии помогли сохранить древние рецепты лекарств, применяемых в Аюрведе. А это — исключительно растительные таблетки, пилюли, настои, специальные

Аюрведа тоже знает о таком явлении, как переедание. **Чтобы не переесть**, следует брать три четверти объема еды, необходимой для сытости, — и тогда проблем с излишним весом не возникнет.

Между приемами пищи должен быть интервал от 3 до 6 часов. Нельзя, однако, допускать чувства сильного голода: оно формирует комплекс ненасытности.

Ешьте только свежие продукты из регионов, близких к вам. Экзотическая пища плохо переваривается, а у иных людей и вовсе не усваивается.

Избегайте вечером концентрированной белковой пищи: она плохо переваривается. Аюрведа сочла бы вредной привычку пить на ночь кефир, поскольку «пищеварительный огонь по вечерам горит маленьким пламенем».

Активность пищеварительного тракта максимальна между 12—13 часами местного времени. Именно это время — для самой большой трапезы.

После еды постарайтесь хотя бы несколько минут побыть в покое и расслаблении. Если есть такая возможность, лягте на правый бок: тем самым вы дадите беспрепятственно работать поджелудочной железе, а печени — с должной нагрузкой, необходимой для переваривания пищи.

Кажется, ничего сложного в советах и нет, а попробуй выдержать все условия, предписанные Аюрведой! Но тут уж нам решать: придерживаться этих рекомендаций и тем самым поддерживать свое здоровье или не обращать внимание на учение древних и жить как Бог на душу положит, полагаясь на привычный «авось, пронесет». Только мало таких, кто сумел смолоду сохранить здоровье до старости. Может, лучше не рисковать?

Положитесь на куркуму — она устраняет шлаки и создает иммунитет. Все, что требуется, это четверть чайной ложки куркумы в ваших чечевице и овощах. А натертый свежий имбирь будет бороться с тяжестью «жирной» пищи.

Следуйте срединным путем: не пропускайте еду и не переедайте.

Ешьте свежую, хорошо приготовленную пищу.

Начинайте день с двух стаканов теплой воды.

Не голодайте в холодное время — голодание ослабляет защитные силы тела.

Вовремя обедайте и рано ужинайте (для хорошего пищеварения).

Ложитесь спать вовремя — не позднее 10 вечера. Спокойный сон способствует повышению иммунитета.

По материалам Интернета подготовила Э. Викторова

в лечении победа



ском уголке, обретают не только впечатления, но и способность понять, ценность охраны здоровья.

Например, аюрведическая традиция предполагает, что чай следует пить не после еды, а за 30—40 минут до нее. Поэтому официанты в местных ресторанах не удивятся, если вы попросите принести горячие напитки перед обедом.

пасты. Чисто индийским изобретением считается чаванпраш — варенье из наиболее полезных ягод, растений, минералов и даже металлов (коллоидных включений серебра, золота или меди). Это средство назначают едва ли не от всех болезней, а уж при ослабленном иммунитете — в первую очередь. Поэтому, приехав в Индию, мы первым делом купили чаванпраш — как адаптационное средство, способное свести к минимуму издержки акклиматизации и перемены воды и питания.

Советы по питанию

Все методы целительства Аюрведы описать трудно. Ведь врач обучается этому искусству не менее 20 лет! Но несколько советов по аюрведическим принципам питания мы дадим.

Ешьте в спокойствии и тишине. Не читайте и не смотрите телепередач во время приема пищи: негативное сообщение, почерпнутое из средств массовой информации, способно ухудшить пищеварение и даже отравить пищу.

Вкус еды должен быть хорошим: в Аюрведе на этот счет мнение противоположное тому, например, которое принято у французов, призывающих гнать лучших поваров.

крепкий иммунитет

чтобы избежать подгорания. Добавляйте к приготовленному рису, овощам или другим блюдам перед подачей на стол.

Эта комбинация, регулярно употребляемая с каждым основным приемом пищи, будет помогать укреплению вашей иммунной системы и улучшению пищеварения.

Знаменитый аюрведический специалист Рамакант Мишра советует, что нужно и чего никогда не следует делать в сезон холодов.

Здравый смысл должен подсказать вам, что это тот сезон, когда нужно держаться подальше от холодных продуктов, таких, как мороженое и йогурт. Это же скажет и любой целитель. Он добавит, что следует избегать помидоров, баклажанов и ба-

нанов — они являются «холодными» продуктами, которые ослабляют «агни» — внутренний огонь.

Пополните ваши запасы порождающими тепло специями, такими, как черный перец, кориандр и кумин. Гвоздика, вскипяченная с молоком, также великолепна.

Индийские целители говорят, что торты и десерты требуют больше огня для пищеварения. Но это не значит, что вы должны игнорировать свои любимые сладости в период холодов. Метаболизм сахара лучше с лавровым листом, корицей и кардамоном. Идеальный десерт? Яблоко, приготовленное аюрведическим способом: проколотое 4 гвоздичками и сваренное. Когда будет готово, удалите гвоздику и пробуйте пикантный, усиливающий энергию фрукт.

Часто моют руки

У мужчин зимой гораздо больше шансов подхватить какую-нибудь хворь, чем у женщин. А виной всему — привычка жать друг другу руки при каждой встрече.

Выход до скучного прост: чаще мойте руки. Хотя после каждого приветствия это, конечно, вряд ли получится.

*Второй неприятный фактор: **наличие усов и бороды**. С ними теплее, а кому-то и красивее. Но в усах надолго оседают разные вредные

микробы, от которых организм пытается избавиться посредством выдыхания. А потом, стало быть, мы их опять втягиваем внутрь себя.

*Принято считать, будто чем меньше бываешь зимой в общественных местах, тем ниже вероятность подхватить, допустим, грипп. А вот и нет! Американские ученые обследовали 276 человек и пришли к выводу, что **домоседы, избегающие контактов с друзьями и не выходящие в свет, имеют шансов на простуду в 4 раза больше, чем общительные весельчаки-жизнелюбы**.

Духи могут стать причиной аварии

Запахи в салоне машины — одна из причин, по которой водители испытывают стресс за рулем, превышают скорость и даже попадают в аварии.

Британские специалисты, изучающие качество жизни человека за рулем, установили: запахи ромашки, жасмина, лаванды слишком расслабляют водителя, что повышает риск аварии. Так же негативно на автолюбителей влияет запах свежескошенной травы, заставляющий забывать о скорости, духи и лосьоны после бритья, которые переключают внимание с дороги на эротические фантазии. А сконцентрироваться помогают запахи лимона, кофе, «новой машины», а также морской воздух.

Что у них по-другому?

*Зубы у мужчин крепче и в меньшей степени подвержены кариесу.

*Кровь гуще, чем у женщин.

*Голова болит реже, чем это случается с женщинами.

*Толще и жирнее кожа, отчего морщин меньше и появляются они позднее.

*Бессонница посещает их в 1,5 раза, а депрессия в 2 раза реже.

*Они труднее отходят от наркотика.

Жизнь без секса

Мужчины, живущие без секса, подвергают свою жизнь риску так же, как курильщики и диабетики. Об этом свидетельствуют результаты новых исследований итальянских экспертов.

Исследователи считают, что половое бессилие должно быть добавлено к факторам риска болезней сердца наряду с высоким уровнем холестерина, избыточного веса, диабета и курения. Ученые заявили, что полученные данные их тревожат: почти 70% мужчин, имеющих проблемы в половой сфере, не обращаются к врачам.

Опасный галстук

Галстук может стать причиной слепоты, утверждают ученые. То же самое касается шейных платков. Они перетягивают яремную вену, в результате чего повышается давление на глазное дно и постепенно развивается глаукома, которая грозит полной потерей зрения.

Всего за 3 минуты туго затянутый галстук или слишком узкий ворот рубашки вызывает увеличение глазного давления на 2—4 мм рт. столба. Особенно сильно от подобной одежды страдают люди с толстой шеей. Но если узел свободный, зрение не портится. Если же не хотите отказываться от этой детали одежды, хотя бы не носите галстук каждый день.

Как «убежать» от инфаркта

Мужчинам в возрасте около сорока лет и старше, работающим на ответственной должности, да к тому же курящим и нерегулярно питающимся, «убежать» от инфаркта помогут ежедневные 2—3 чашки чая из цветков и листьев боярышника (чай заваривают в зависимости от вкуса, немного настаивают, при желании его можно процедить).

Но, как при всяком лечении травами, нельзя рассчитывать на мгновенный результат. Отчетливое улучшение работы сердца наступает спустя не менее 6 недель регулярного приема чая из цветков боярышника. А вообще этот чай можно пить месяцы и годы. Все это время он будет оказывать на сердце и весь организм благотворное действие.

ЭТИ РАСТЕНИЯ НЕСУТ ИСЦЕЛЕНИЕ

***Боярышник кроваво-красный (цветки)**.

Слабое успокаивающее, улучшает работу сердечной мышцы, гипотензивное, спазмолитическое.

Ст. л. цветков боярышника залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

***Валериана лекарственная (корневища и корни)**.

Успокаивающее, снотворное, гипотензивное, спазмолитическое.

2 столовые ложки измельченных корней и корневищ валерианы залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день через 30 минут после еды.



Кипрей узколистный

Регулярное применение лекарственных растений поможет избежать излишней нервозности и бессонницы. Предлагаем вам рецепты приготовления настоев и отваров из успокаивающих трав.

Утешительницы

Примечание: валериану следует применять с осторожностью при заболеваниях печени. При длительном лечении необходимо периодически контролировать функцию печени.

Возможна индивидуальная непереносимость валерианы и препаратов из нее. С осторожностью применяют у водителей и при работе, связанной с потенциально опасными видами деятельности.

***Донник лекарственный (трава)**.

Слабое успокаивающее, противосудорожное, снижает свертываемость крови, отхаркивающее.

2 столовые ложки измельченной травы донника залить стаканом кипятка, кипятить

на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Примечание: донник чаще используется в составе успокаивающих сборов. Длительность лечения не должна превышать 7—10 дней. Противопоказан при беременности, склонности к кровотечениям.

***Душица обыкновенная (трава)**.

Успокаивающее, противомикробное, противовоспалительное, болеутоляющее, отхаркивающее.

2 ст. л. измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по трети стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

***Кипрей узколистный, или иван-чай (трава)**.

Успокаивающее, обволакивающее, вяжущее, противовоспалительное, обезболивающее.

Для диабетиков

Диабетикам и тем, кто печенью мается, посоветую телятину запекать в духовке. Мясо вымойте, отожмите, слегка посолите, заверните в промасленный пергамент и обвяжите ниткой, а в духовке держите до готовности.

Ольга Петрова,
г. Нижний Новгород

Поверь, поможет вермишель!

Удивительное средство от простуды я узнала, когда после свадьбы стала жить в семье мужа. Как-то раз мы поджидали наших мужчин с рыбалки. Конечно же, был приготовлен вкусный ужин. Свекор с мужем приехали довольные уловом, но оба немного приболевшие: так случилось, что им утром пришлось искупаться в холодной воде. Пока мужчины раздевались и мылись, свекровь отварила вермишель, натерла на мелкой терке целую головку чеснока, немного посолила и все перемешала. Это был их ужин, который в горячем виде наши рыбаки безропотно съели вместо приготовленной заранее вкуснятины. И после сразу оба легли спать. А наутро встали абсолютно здоровые! Если болезнь захватить в самом начале, то этого вполне достаточно!

Ольга Успенская, Карелия



Оказывается, есть эффективный восточный кулинарный рецепт для укрепления здоровья, основанный на яичнице. Он годится и для ослабленных недугом, и для желающих набрать атлетическую силу.

Полчашки оливкового масла, полчашки сливочного масла, 8 яиц, 4 сладких перца, нарезанных соломкой, 8—10 тонко нарезанных долек чеснока, столовая ложка уксуса, чайная ложка перца, соль по вкусу.

В глубокой сковороде нагрейте четверть оливкового масла вместе со сливочным. Разбейте в нее одновременно два яйца и тут же с помощью большой ложки заверните края белков вокруг желтков, чтобы получился круг. Подлейте ложкой горячего масла и продолжайте жарить по 2 яйца, пока они не станут при-

Чтоб сковорода крепость дала

обретать по краям коричневую окраску. Готовые яйца разложите на подогретые тарелки. Слейте со сковородки использованное масло. Налейте свежее, слегка обжарьте в нем нарезанный чеснок, чтобы он стал чуть коричневым. Снимите сковородку с огня и оставьте на 2—3 минуты. Добавьте уксус и перец и жарьте на малом огне еще 2—3 минуты, добавляя понемногу воду. Посолите яйца, залейте чесночным соусом и подавайте в горячем виде.

Естественно, что блюдо — не для одного едока. А для скольких? И как часто его можно есть? К сожалению, рекомендаций на сей счет восточная кулинария не дает. Но ясно, что употребляться оно должно в пределах разумного.

Е. Смолина

Витаминный квас

В конце зимы, чтобы восполнить нехватку витаминов, мы пьем квас из шиповника. Готовится он очень просто. В 3,5 литра воды насыпаем стакан сахарного песка и 10 минут кипятим (можно добавить лимонный сок). Остуженным сиропом заливаем 2,5 стакана промытых теплой водой плодов шиповника, добавляем 10 г дрожжей, разведенных небольшим количеством сиропа и ставим на несколько дней в темное место. Когда квас начнет шипеть и пениться, разливаем по бутылкам, добавляя в каждую по ч. л. сахара. Закупориваем и убираем в холодное место. Через неделю витаминный напиток готов. Пейте его всей семьей и вам не будут страшны болезни!

Т.М. Миноккина, г. Серпухов

Свекла, ребята, минералами богата

Свекла — полезна при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Она богата витаминами РР, С, группы В, минеральными веществами: магнием, калием, железом, фосфором и другими. Поэтому мы в семье ее употребляем практически ежедневно. Необычайно вкусен такой витаминный салат: свеклу очистить

и натереть на крупной терке, добавить нарезанный мелкими кубиками свежесольный огурчик, мелко порубленные листья одуванчика, перышки зеленого лука и листики укропа. Заправить майонезом или растительным маслом с добавлением яблочного уксуса. Обьединение!

С.Н. Гурьева, Пензенская обл.

ЭТИ РАСТЕНИЯ НЕСУТ ИСЦЕЛЕНИЕ

Ст. л. измельченной сухой травы кипрея залить в термосе стаканом кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Принимать по ст. л. 3—4 раза в день между приемами пищи.

Примечание: противопоказан при бе-

желчегонное, болеутоляющее.

Столовую ложку сухих измельченных листьев мяты залить в термосе стаканом кипятка, настоять час, процедить. Принимать по трети стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

спазмолитическое. Улучшает пищеварение.

Столовую ложку сухих цветков ромашки залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать в теплом виде по трети стакана 3 раза в день после еды.

Примечание: противопоказана при беременности.

Здоровья трагическийницы

ременности.

* **Липа сердцевидная (цветки).**

Успокаивающее, противомикробное, противовоспалительное, потогонное.

Чайную ложку липового цвета залить стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить. Принимать в теплом виде по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды и стакан на ночь.

* **Мелисса лекарственная (листья).**

Спазмолитическое, болеутоляющее, успокаивающее, уменьшает тошноту и метеоризм.

8 чайных ложек сухих измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Примечание: противопоказана при гипотонии.

* **Мята перечная (листья).**

Успокаивающее, спазмолитическое,

Примечание: листья мяты чаще применяют в составе успокаивающих сборов. Противопоказана при гипотонии.

* **Пустырник пятилопастный (трава).**

Выраженное успокаивающее, снотворное, гипотензивное. Улучшает работу сердца.

2 столовые ложки травы пустырника залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут, часто помешивая, настоять 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день за час до еды.

Примечание: противопоказан при беременности. С осторожностью применяют у водителей и при работе, связанной с потенциально опасными видами деятельности.

* **Ромашка аптечная (цветки).**

Слабое успокаивающее, обезболивающее, заживляющее, антимикробное,



Пустырник пятилопастный

Поделитесь способами лечения атопического дерматита у ребенка 2 лет. Он болен с рождения. Заранее благодарна.
Ольга, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Ленина, д. 135, кв. 58; тел. (84312) 33-36-22

Расскажите о народных методах лечения папилломатоза. У брата после 7 операций вновь обнаружена опухоль 2 см. 416352, Астраханская обл., Икрянинский р-н, с. Оранжевые, ул. Кирова, д. 7а, кв. 37.
Любовь Васильевна Молотова

У меня на руках и ногах растут волосы. Может быть, кто-нибудь знает, как их удалить народными средствами?
Мария, г. Екатеринбург

Сыну 4 года, часто болеет ангиной, пневмонией. Принимает антибиотик, но эффекта почти нет. Замучил герпес на губах (возникает 2 раза в месяц). Посоветуйте, как помочь малышу.
Вероника Николаевна Яникова, 010000, Казахстан, г. Астана, п. Коктал, ул. Титова, д. 12, кв. 13

Нужен гриб чага для онкобольного. Отзовитесь, кто может выслать. 354003, Краснодарский кр., г. Сочи, с. Пластунка, ул. Ирихеридзе, д. 113.
Людмила Леоновна Савельева

У дочки врожденная аномалия диска зрительного нерва, дисплазия линзы, сходящееся косоглазие правого глаза, амблиопия 4-й стадии. Отзовитесь, кто сталкивался с таким заболеванием. К чему готовить ребенка в дальнейшей жизни, какая профессия ей пригодна?
Ольга Валерьевна, 164500, Архангельская обл., г. Северодвинск, б-р Строителей, д. 17, кв. 204; т. (81842) 2-51-02

У племянницы нарушен менструальный цикл. Бывает, по полгода месячных нет. Отчего так? Посоветуйте, пожалуйста, что ей делать.
Файна Николаевна Барабанова, Орловская обл.

Подскажите, пожалуйста, как вылечить трофическую язву. 423647, Республика Татарстан, Менделеевский р-н, д. Тураево; т. (8-249) 3-60-19.
Ф. Астахова

Мой сын болеет язвой желудка, она постоянно открывается. Оперировали уже два раза. Нажимает только на таблетки, а они не помогают. Как ему помочь — ума не приложу. Есть ведь, наверно, какие-то средства народные? Помогите!
А.К.

У внучки очаговая алопеция (девочке 13 лет). Что делать и куда обратиться? Тел. 8848-248-7730

Я ищу поддержки и совета. 5 лет назад появились головокружения, речь потеряла четкость, язык стал заплетаться, изменился почерк. Могу внезапно упасть дома, на улице, сознание при этом не теряю. Четыре раза лежала в больнице. Результата нет. Мне 67 лет.
Елена Федоровна Данилова, 195269, г. Санкт-Петербург, просп. Светлановский, д. 62, кор. 1, кв. 273

Кто знает, как лечиться собачьей шерстью? Расскажите, пожалуйста.

Раиса Федоровна Цукина, г. Смоленск

Мне 50 лет. На работе приходится много писать, но при сильном волнении трясутся руки. Посоветуйте, как поступить.

Г.У. Бичурин, 442510, Пензенская обл., Кузнецкий р-н, п. Злобинка

Хочу обратиться за помощью в лечении деформирующего артроза коленных суставов, полипов желудка и грыжи межпозвоночного диска. Заранее благодарна всем, кто поделится рецептами.
Иванова Оксана Геннадьевна, 141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Полевая, д. 8а, кв. 7

Можно ли без операции вылечить аксиальную кардиальную грыжу пищеводного отверстия диафрагмы? 350020, Краснодарский кр., г. Краснодар, проезд Северский, д. 17; т. 255-50-25.
Людмила Андреевна Квиткина

Уважаемые читатели и травники! Мне нужны травы: волчье лыко и дурнишник. Мой диагноз: папилломатоз гортани и языка. Помогите!

Кнукова, 655115, Красноярский кр., Березовский р-н, с. Зыково, ул. Клубная, д. 15, кв. 1

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС —

Уникальное небольшое ультразвуковое стиральное устройство.

Только сейчас по удивительно низкой предновогодней цене!

Незаменимо для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и людям, для которых стирка превращается в кошмар.

Ультразвуковое стиральное устройство состоит из источника питания и излучателя — пластмассовой коробочки. Вы кладете излучатель на дно любой емкости с водой и бельем (желательно, чтобы белье плавало), включаете источник питания в сеть 220 В, и стирка началась! Потребляет оно при этом не более 5 Вт, что во много раз меньше, чем обычная лампочка. Весит всего 200 г, что позволяет брать его с собой в дальнюю дорогу. Гарантийный срок — не менее 12 мес., а срок эксплуатации не менее 5 лет.

Работает ультразвуковое стиральное устройство на невидимых глазу ультразвуковых и акустических колебаниях, которые разрушают частицы грязи снаружи и изнутри ткани. С его помощью

вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохранят первоздан-

уже сегодня у нашей «малышки» сотни тысяч поклонников, которые присылают благодарные отзывы, приведем лишь некоторые из них.

«Здравствуй, уважаемые специали-

* Идеальный подарок

ность формы и яркость цвета. «Малышка» безопасна для здоровья людей и домашних животных. Кроме того, с ее помощью можно дезинфицировать воду, фрукты и овощи, убивая в них до 90% болезнетворных бактерий. Этот факт документально подтвержден соответствующими испытаниями. Что также крайне важно для молодых мам.

И наконец, самая главная причина, по которой вам следует купить у нас ультразвуковое стиральное устройство — это потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок в любой праздник для любимых и знакомых. Не мучайте себя вопросами, что подарить, купите ультразвуковое стиральное устройство для своих близких.

сты. Выписала я у вас удивительную стиральную малышку. Я ее так нежно называю, потому что она стала мне хорошей помощницей. Мне уже 65 лет, и после стирки у меня болели руки. А сейчас стирка для меня — удовольствие: и усталости нет, и белье чистое. За все выражаю искреннюю вам благодарность: за ваши изделия, за ваши умные головы. Как врач-гигиенист, желаю вам крепкого здоровья. Оценив эту машинку, я решила сделать такой подарок детям. Это будет очень хороший и удобный способ стирки детских вещей».

В.В. Лазуткина, Новосибирская обл.

«Уважаемый коллектив отдела «Медицинские приборы», пишет вам пенси-

Помидоры от рака

В природе существует вещество ликопин, подавляющее рост раковых клеток. Это пигмент, придающий красный цвет помидорам, шиповнику и другим овощам, фруктам и ягодам.

Так вот, ученые — медики гинекологической клиники Бостона — провели клинический эксперимент, в котором участвовало около двух тысяч женщин, страдающих онкологическими заболеваниями. Им ежедневно давали съедать по 5—6 крупных свежих помидоров, добавляли к блюдам неострые томатные соусы, поили морсами из шиповника. В результате у всех больных наметились положительные сдвиги в

лечении, а у 60 процентов пациентов новообразования стали уменьшаться! Теперь врачи разрабатывают метод лечения злокачественных опухолей выделенным из помидоров чистым ликопином. Японские же ученые работают над лекарством от СПИДа на основе томатного сока. Ну а всем, предрасположенным к опухолевым новообразованиям, рекомендуют ежедневно съедать по 3—5 свежих помидоров, сдабривать как можно большее число блюд неострой томатной пастой, соусами. А также пить шиповниковый чай и морс. Немаловажное дополнение: ликопин содержится только в помидорах, выросших на открытом грунте. Причем не обязательно, чтобы они дозрели на кусте. В тепличных же овощах его нет.

Ругайтесь на здоровье!

Как часто мы возмущаемся, услышав на улице брань. А между тем американский психолог Ренхард Аман считает: **ругательства укрепляют психическое здоровье**. Многие годы он изучал влияние матерщины на человека и понял, что отрицательные эмоции сдерживать нельзя. Это его открытие подтвердили и ученые — медики.

Ими было протестировано пять тысяч американских солдат. Выяснилось: у мужчин, не привыкших стесняться в выражениях, иммунная система лучше приспособлена к борьбе с инфекциями. Так что ругайтесь на здоровье, но в меру. Ведь избыток агрессивных эмоций может привести к понижению количества лейкоцитов в крови. Да и в общественных местах делать этого все-таки не стоит.

Сон младенцев

В университетской клинике немецкого города Фрайбург изучали сон младенцев, и вот что оказалось. Способность к чередованию сна и бодрствования формируется у ребенка еще в утробе матери. Но происходит это только к 36-й неделе беременности.

До этого же срока плод постоянно пребывает в полудреме. Сон только что родившихся младенцев не связан с временем суток, да и потребность в сне у них разная. Кому-то нужно 12 часов, а кому-то — все 20. И еще один любопытный момент. Засыпая, малыш сразу вступает в фазу быстрого сна, в которой мы видим сновидения. И только потом переходит к глубокому сну без сновидений. У взрослых же все происходит наоборот: сначала фаза глубокого сна, затем быстрого, и так всю ночь.



Берегите бабушек!

Антропологи из Лондонского университета провели в одной из африканских стран с высокой детской смертностью очень интересное, на мой взгляд, демографическое исследование. Оказывается, если у ребенка низкий иммунитет, он учится ходить, и его еще и от груди отняли, все это может плачевно отразиться на его здоровье. Вплоть до гибели. Но нет худа без добра.

Шансы выстоять повышаются аж вдвое, если рядом есть бабушка! Поразительно, но наличие отца не играет никакой роли. Такой вывод оказался удивительным даже для самих исследователей. **Так что берегите, хольте и лелейте бабушек, если хотите, чтобы ваше чадо было здоровым!**

Подготовила С. Стирманова

ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

онерка (медицинский работник). Спасибо за бандероль с машинкой, мы ее испытали на работе в поликлинике: стирали начальству халаты; постирали все идеально чисто. Всем понравилось. Прошу прислать еще две, хочу на 8 мар-

бо тем людям, кто придумал эту машинку, она значительно облегчает проблему стирки больших вещей. Еще раз спасибо и всем вам, что посылаете для нас пенсионеров это чудо».

Е.Н. Романюк, г. Магадан

«Добрый день! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку. Это просто чудо! Из старых вещей делает новые. Я вам очень благодарна и прошу выслать еще пару штук, подарю детям».

Е.А. Яковлева, г. Нижневартовск

для любимых и знакомых

та подарить внукам».

Т.И. Ожогова, г. Златоуст

«Здравствуй, дорогие работники отдела «Медицинские приборы»! Я, ваш заказчик, так довольна этой чудо-машинкой. У меня душа радуется после каждой стирки, мне не нужен никакой автомат, и свою старую машину отдала родственнице. Прошу выслать мне еще одну машинку, я хочу сделать подарок невестке на день рождения».

А.К. Харитонова, г. Нижнекамск

«Прошу вас выслать машинку, так как одну я уже получила и очень довольна результатом стирки, теперь хочу подарить такую же дочери. Большое спасибо».

Заказать УСУ «Бионика» можно по почте. Вы пишете заявку (Ф. И. О., индекс, адрес, кол-во и название) и отправляете ее по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 10 (СД), отдел «Товары почтой».

Суперпредложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание, акция! Подробности в бесплатном каталоге. Телефон для справок 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.med.ortes.ru. Эл. почта: med@ortes.ru. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39, с 01.12.2005 код г. Орла — 4862.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

В продаже также имеется УСУ «Бионика-2 в 1», работающее от сети 220 В и автомобильного аккумулятора 12 В, по цене 1800 рублей.

Сертификат соответствия № РОСС RU.МЕ63.Н01488. Производитель ООО «Новинформтехсервис» г. Москва.

Гигиенический сертификат 77.01.09.565.П.38018.12 от 10.12.2001 г.

Береза повислая хорошо знакома каждому. Это самое популярное и любимое в народе дерево. Высота его достигает 20—25 м. Ветви свисающие, кора белая, гладкая. Молодые красно-бурые ветви густо усажены смолистыми бородавочками (поэтому дерево называют даже березой бородавчатой). Цветки раздельнополые, собранные в сережки. Мужские сережки расположены кистью по 2—4 на концах веток, женские — одиночные, вдвое короче мужских, сидят на коротких боковых побегах. Плоды — крылатые орешки. Цветет береза в апреле — мае, плоды созревают в августе — сентябре.

С лечебной целью используются в основном березовые почки, реже — молодые листья. Почки заготавливают в марте — апреле, когда они набухли, но еще не распустились. Можно собирать их и зимой — в январе — феврале. Молодые ветви связывают пучками, выдерживают в темном прохладном месте, чтобы почки набухли, но не распустились, после чего сушат 3—4 недели (в сушилках нельзя!), затем обмолачивают или обрывают вручную, отделяют от примесей и упаковывают в бумажные пакеты. Срок хранения почек — 2 года.

Отвар или настой березовых почек используют в основном как мочегонное средство при воспалении мочевого пузыря, при отеках сердечного происхождения, как желчегонное при холециститах, дискинезии мочевыводящих путей, желчнокаменной болезни, потогонное и ранозаживляющее средство (курс лечения обычно 7—10 дней, повторяют его после недельного перерыва). Реже их применяют при расстройстве желудка, при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, бронхита, бронхоэктатической болезни, гриппа, туберкулеза, как глистогонное средство при аскаридах и острицах, а наружно — при ревматизме, подагре, острой и хронической экземе, а также для полосканий при ангине, фарингите и спринцеваний (20%-ный водный настой) при эрозии шейки матки.

Для приготовления настоя 10 г (половину ст. л.) березовых почек измельчают, заливают в эмалированной кастрюле 200 г кипяченой воды, плотно закрывают крышкой и выдерживают на водяной бане 15 минут. Затем настаивают 45 минут при комнатной температуре и процеживают через марлю, сложенную в 2—3 слоя. Остаток отжимают и в полученный настой доливают кипяченую воду до 200 г. Принимают по трети-половине стакана 2—3 раза в день в теплом виде за 15—20 минут до еды.

Отвар готовят из такого же расчета — пол столовой ложки на 200 мл кипяченой воды, кипятят 20—30 минут, настаивают, процеживают и пьют в теплом виде по столовой ложке 3—4 раза в день после еды в основном как мочегонное и желчегонное средство.

Мочегонный эффект настоя и отвара может быть усилен, если в него добавить питьевую соду (на кончике ножа).

Из почек готовят и настойку: 10 г сырья в 100 г водки настаивают 10—15 дней. Процеживают и принимают по 30—40 капель 3—4 раза в день.



Небольшое количество березовых почек, раздавленных и ошпаренных кипятком, можно добавить в бульон или мясное блюдо. Они придадут приятную горчинку.

Следует помнить, что препараты из березовых почек не назначают при острых заболеваниях почек из-за раздражающего действия.

Листья березы собирают во время цветения (они в этот период душистые, клейкие, выделяют много фитонцидов, губительно действующих на микроорганизмы), затем сушат. Используют их для приготовления витаминных, противовоспалительных, антисептических, желчегонных, мочегонных и глистогонных препаратов. Настой и отвар из листьев пьют также как средство, регулирующее менструальную функцию, улучшающее де-

ятельность желудочно-кишечного тракта, как кровоочистительное средство при кожных болезнях. Принимают их и при атеросклерозе, нервных расстройствах, холецистите и других заболеваниях. Наружно — для компрессов и ванн при кожных заболеваниях, радикулите, ревматизме и подагре. Отваром моют голову при выпадении волос.

Отвар: 4 ст. л. сухих измельченных листьев заливают полулитром кипятка и кипятят 15 минут, настаивают, процеживают, добавляют двууглекислой соды (на кончике ножа). И выпивают в течение дня по 150 мл 3 раза в день.

Настой: 2 ст. л. сухих измельченных листьев заливают стаканом кипятка, а после охлаждения добавляют на кончике ножа соду, настаивают еще 6 часов. Затем выпивают в два приема с промежутком в 4—6 часов.

При авитаминозах готовят настой из свежих листьев. Он содержит много витамина С. Для суточной дозы такого напитка 100 г свежих измельченных листьев заливают полулитром кипяченой воды, настаивают полчаса-час (до получения насыщенного желто-зеленого цвета и горького вкуса), процеживают и выпивают в течение дня (можно с добавлением лимонной кислоты). Полезен настой и при заболеваниях почек и мочекаменной диатезе.

Еще водный настой и экстракт листьев березы убивают грибки, парамеции, лямблии и трихомонады. При лямблиозе принимают его по 200 мл в день в течение 15—45 дней.

Из коры березы путем сухой перегонки получают березовый деготь. Он обладает выраженными обеззараживающими свойствами и применяется в составе мазей для лечения заболеваний кожи — экземы, чесотки, лишая, гнойных ран, язв и ожогов.

Из березовой древесины получают активированный уголь — карболен, который широко применяется при отравлении ядами, пищей и при метеоризме.

Березовый сок поддерживает нас весной, когда наваливается усталость и сказывается недостаток витаминов. Принимают его и при бронхитах, туберкулезе, бронхоэктазах, подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре, анемии, ангине, фурункулезе, плохо заживающих ранах, язвах и при отеках. Пьют 3—4 недели по 1—3 стакана в день.

Как наружное средство сок применяется при экземах и золотухе. Им можно мыть голову — это укрепляет волосы и стимулирует их рост. Рекомендуются и протирать лицо при угрях и пигментных пятнах.

А. Ф. Сняжков,
апи- и фитотерапевт, д. м. н.,
профессор



Газета «Живица» зарегистрирована Комитетом РФ по печати Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №2830 Тираж 63.568 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 580 Тираж 1.958 экз. Общий тираж: 65.526 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живица». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор: Прохорова Т. Е.
И. о. редактора: Солодова О. Г.
Зам. редактора: Назаренко Ю. А.
Отв. за выпуск: Иванова Т. Ю.
Редколлегия: Улановская Н. Д., Бабарухина Е. И., Осипова Е. В., Подольская Е. И., Буторина Е. Е., Сетова Г. С., Шапошникова И. Г., Аполлонова Э. В.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385
Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 5 (250) февраль 2006 г. www.givitca.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ
И ИЗЛЕЧУ ВАС

В НОМЕРЕ:

**Я от болезни
излечился сам**

✳ Лечение суставов, простатита,
экземы, ...

**От недуга
спасем друг друга**

Чем помочь больной щитовид-

Спросил — ответ получи

✳ Вся правда о витаминах.....

Женские секреты

✳ Бесплодие, миома, укрепление
волос.....

**К сведению впрск
прими, дружок!**

✳ День святого Валентина.....

Пальчики оближешь!

✳ Рецепты интимной кулина-

Знай да на ус мотай!

✳ Растения-барометры.....

Целители советуют

✳ Снадобья от блефарита, дерма-

**Будете правы,
используя травы**

✳ А у нас в Важском крае...12—13

**Есть средства для вас —
отправьте заказ**

✳10

Исцели меня, «Живица»!

✳ Просьбы о помощи.....15

Растения для лечения

✳ Виноград.....16

8 (8184) 52-82-57

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ
Готовы вам помочь!**

**С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА ОТКРЫТА
ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ
ПОЛУГОДИЕ. ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!**



Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие
2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 31259
(стр. 95), «Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95),
комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);
и в каталоге российской прессы «Почта России»:
«Живица» — инд. 11341; «Ай, болит!» — инд. 11339,
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Рассказ — с прошлым связь

Хочу поведать читателям газеты рассказ-быль о себе. Рос я в сиротстве, без отца, мать на инвалидности. Был самый старший в семье. И когда мне исполнилось 14 лет, мать через горисполком устроила меня младшим буровым рабочим в геолого-разведочную партию на буровую вышку. Вышка стояла в лесу, добирался туда зимой на лыжах, летом на велосипеде. И так как работа была связана с водой, то ноги через валенки и другую обувь всегда промокали. И вот начали болеть. Подошло время служить в армии. Я, конечно, от медицинской комиссии скрыл свою болячку. Очень уж хотелось служить: отдохнуть от тяжелой работы, да и кормить там будут всяко лучше, чем я ел дома. И в 1958 году меня призвали в артиллерию. Служить попал в Прибалтику, в город Калининград. Очень мне в части понравилось — ребята все дружные, кормили хорошо. Но в тех местах климат сырой по сравнению с моим Уралом. И видимо, из-за этого **суставы** стали здорово донимать, гораздо сильнее, чем дома. Меня положили в госпиталь на 40-дневное лечение. Выписался, но вскоре снова оказался на больничной койке. Потом меня комиссовали в 1960 году по болезни. Дома устроился на работу электромонтером. Но через месяц вновь пришлось лечь в больницу. Палата наша была на 5 человек, все старше меня, все прекрасные люди. Но особенно я подружился с Романом Хановым — у него болели суставы и сердце. Был он из соседней Башкирии, из деревни Ягуново, бригадир тракторной бригады, отец семерых детей, жена ждала восьмого ребенка. Очень Роман скучал по ним, хотел домой. Прекрасной души человек! Другого такого я в своей жизни больше не встречал, хотя уж давно не молод — мне 65. Когда выписался из больницы, ему сказал: «Жди меня через три дня. Съезжу в лес за кислицей и буду тебя ею угощать». В лесу попал под холодный дождь, весь промок, поднялась температура. «Скорая» увезла меня снова в

больницу, положили в ту же палату, на место Романа. Оказалось, накануне мой друг умер. Сколько лет прошло, а до сих пор больно от этой потери...

В 1986 году на работе мне дали путевку на курорт в Башкирию, в санаторий Ян-Га-Тау. И там я познакомился с молодой красивой девушкой. Она сказала, что сама из Башкирии, родилась в деревне Ягуново. Знал, говорю ей, одного замечательного человека из вашей деревни, звали его Роман Ханов. Девушка как расплатится! Оказалось, это ее отец! Много она рассказала мне в тот день про него и своих братьев. Вот как в жизни случается!

Заваривай и пей петрушку, сельдерей

Иногда по вечерам, когда не могу уснуть, вспоминаю молодые годы. А ведь у меня сейчас здоровье лучше! В самом деле, каких только болезней не было: гастрит, холецистит, хронический язвенный колит, хронический простатит, камни в почках и песок, мерцательная аритмия, остеохондроз, варикозное расширение вен, экзема, псориаз, аллергия и прочее. Сейчас же я об этих болячках забыл! Продолжаю работать, аппетит и настроение хорошие, каждый год отдыхаю на Черном море. Люблю баню. А зимой раз-два в неделю обожаю покататься на мотоцикле — в любую погоду, даже в метель. Мне говорят: «Старый ты черт, сиди дома!» А я смеюсь в ответ.

Вспоминается давняя встреча. Как-то ехал я в поезде в Москву. В купе со мной была пара — муж с женой, оба врачи. Николай — уролог, Инна — гинеколог. Мы долго вели беседы на тему здоровья. Я с ними делился своими секретами, они со мной своими. Один способ лечения суставов особенно понравился, и я взял его на вооружение. А спустя какое-то время решил испытать. Результат оказался очень хорошим. Вот его рецепт. Нужно взять по 2 сто-

ловые ложки петрушки и сельдерея (петрушка и сельдерей должны быть сухие), 1 чайную ложку сахарного песка, сок одного лимона. Все это поместить в термос и залить 0,5 л кипятка. Пить по 100 г два раза в день за 15–20 минут до еды или после еды через 1,5 часа. Схема приема такая: 2 дня ле-

Чтобы снова

читься, 2 — отдых, 3 дня пить, 3 — отдых, снова 2 дня принимать, 2 — отдых, следующий день пить лекарство, затем 7 дней — отдых. Все это время надо следить за артериальным давлением. Будет ломать суставы — нужно потерпеть. А через семь дней начинать принимать рыбий жир по 2 капсулы 3 раза в день (в 1 капсуле 500 мг). Надо выпить 100 штук.

Петрушка содержит витамины B₁, B₂, K, PP, микроэлементы — кальций и железо. Она дробит в суставах соль. Есть даже такая народная мудрость: «Горсть зелени петрушки равна горсти золота». Я считаю, что эта полезная трава должна быть на столе во все времена года и добавляться в супы, салаты и горячие блюда на протяжении всей жизни человека. А сельдерей — это мочегонное средство, а еще помогает справиться с воспалительным процессом, убивает инфекцию, очищает почки. Содержит витамины B₁, B₂, PP, C и много необходимых микроэлементов.

Не курить и в баню ходить

А вот что хочу рассказать о пользе здорового образа жизни. Несколько лет назад обратил я внимание на далеко не старого (оказалось, ему тогда было 57 лет) мужчину. Идет по улице еле-еле, мелким шагом, почти не отрывая ног от асфальта. Я спросил его: «Ты что так ходишь?» А он мне в ответ: мол, артроз замучил. «Не ври, — говорю. — У тебя не суставы болят, а икры ног, как чи-

В состав многих мазей от расширения вен на ногах входит конский каштан. А можно самому приготовить настойку из этого растения. (Ее принимают внутрь и ею же растирают ноги.) Надо измельчить 50 г плодов каштана и залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 10 дней. Принимать это лекарство по 30 капель в день.

Т.А. Слепухина, Ленинградская обл.

Известно, что подавляющее большинство мужчин страдает заболеваниями предстательной железы. А ведь есть очень хорошее профилактическое средство от простатита и аденомы. Это отвар из скорлупы фундука. Для его приготовления потребуется 2 кг орехов. Орехи чистят, а скорлупу заливают 3 л холодной воды, доводят до кипения и держат на сильном огне минуты 2–3. Потом газ убавляют и оставляют отвар париться еще 4 часа. Затем спустя 30–40 минут процеживают. Готового отвара

получается примерно около 2 л. Он светло-коричневого цвета, не имеет ни вкуса, ни запаха. Принимать лекарство надо по 2 столовых ложки перед едой 3 раза в день в течение 2 месяцев.

В.Е. Большаков, г. Серпухов

Несколько лет назад я узнала, что такое экзема. Причем у меня она «облюбовала» уши. И в этом случае страшно зудят не только мочки, так еще и сами слуховые проходы! Хоть специальный ершик изобретай, чтобы там чесать. В общем, мука мученическая. Я принимала противоаллергические препараты, мазалась гормональной мазью. Улучшение было лишь временное. Болезнь никак не отпускала, мочки потрескались, мокли. Помогла мне знакомая. Она родом с Украины, привезла оттуда незрелых грецких орехов и рецепт для меня. Стала я готовить лекарство. Сняла скорлупу с зе-

Даем советы

лених орехов, измельчила и залила спиртом из расчета — на 10 г скорлупы 100 мл спирта. Настаивала в темном месте 5 дней, потом процедила и добавила к этой жидкости столько же настойки прополиса (купила в аптеке).

Вот этой смесью можно смазывать слуховые проходы и мочки. Я при сильном обострении и зуде даже вставляла ватные турундочки, смоченные в настойке, в уши на 30–40 минут. И также обертывала мочки ватой, тоже предварительно хорошо смоченной в целебной жидкости. Делала так 2–3 раза в день. Уже на следующий день стало значительно легче. Но я провела полный курс лечения — 10 дней. И сейчас чуть только появится зуд, сразу смазываю уши своей двойной настойкой. Быстро все проходит.

Елена Васильевна, г. Архангельск

он! Курить надо меньше!» И ведь он мне признался: «Да, хирург даже разговаривать со мной не стал. Вот бросишь курить, сказал, тогда и лечить будем. А я теперь уже и так вместо двух пачек в день всего 10 штук выкуриваю!» Я постарался объяснить этому человеку, что если он всерьез не задумается о своем

куда моя личность знакома. «Спасибо, — говорит, — тебе и хирургу тому. Я с тех пор не курю, чувствую себя нормально. Даже операцию на венах не делал. А лечусь сам. Как? **Капустой!** В неделю съедаю один большой вилок свежей капусты. Очень хорошее средство для сосудов и сердца!»

быть здоровым



здоровье, то его ждет ампутация ног. Мужчина при мне выбросил сигареты и сказал, что курить не будет. На том мы и расстались.

Прошло около пяти лет. Я прочитал в газете, что продается машина. Пошел по адресу, а дверь мне открывает тот самый мужчина! Я его сразу узнал, и он, вижу, ко мне присматривается, но молчит. Пошли в гараж машину смотреть. А идти, оказалось, надо примерно с километр. Гляжу: идет-то он как быстро, чуть ли не вприпрыжку бежит впереди меня! Разговорились. Вспомнил он, от-

А теперь о бане. Я каждую неделю хожу в обычную городскую баню, но не просто помыться, а в парную. Заметил, что один мужчина там все чем-то натирает позвоночник. Как-то раз подошел и спросил его. А он ответил, что лечит так остеохондроз. И рассказал, что его жена лежкой лежала — остеохондроз сковал. А вот именно этим и спаслась и теперь настолько хорошо себя чувствует, что даже работать пошла. А если этот способ применять в бане, то эффект еще лучше будет. Делать надо вот что: прийти и, пока тело сухое, протереть позвоночник и все суставы самогоном или водкой, затем намазать медом и хорошо его втереть, сверху — растереть обыкновенной поваренной солью. Потом идти в парную, пропариться там как следует. Затем — в душ и обсохнуть. Процедуру повторить еще раз. Я решил тоже попробовать в следующее посещение бани. Способ этот оказался очень благотворным для моих суставов и позвоночника. Теперь эту процедуру провожу каждую неделю и всем советую.

Верные рецепты

Еще несколько хороших проверенных советов. Замечательный рецепт приготовления мази от болей в суставах. Смешайте столовую ложку меда, **столовую ложку сока алоэ и баночку мази «Вьетнамская звездочка»**. Помогает с первого раза!

Прекрасное средство — **ванны из ольхи и ивы**. В тот период, когда для бани заготавливают березовые веники, надо нарезать веников из ольхи (с ши-

шечками) и ивы (любой: белой, плакучей, козьей, из ветлы). Сначала делать ванны из ольхи. Для этого один веник надо сломать, веточки будут примерно по 5 см длиной. Затем их сложить в большую кастрюлю или ведро, залить 8—10 л воды и довести до кипения. Теперь полчаса пусть покипит на медленном огне. Процедить отвар и вылить в ванну. Добавить воды, чтобы температура была около 38 градусов, и сесть туда на 15—20 минут. Надо, чтобы ноги были полностью закрыты. Всего делается 5—7 процедур. Потом тоже самое с вениками из ивы.

У одной моей знакомой 62-летней женщины были опухшие колени, варикозное расширение вен. Ей помогли именно такие ванны.

Кстати сказать, если у кого густая кровь, то нужно попить **отвар коры ивы**. 15 г (столовую ложку) коры залить стаканом горячей воды и в закрытой емкости парить на водяной бане 30 минут. Процедить, долить кипяченой воды, чтобы вновь был стакан жидкости. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

И еще. Меня многие спрашивают, почему сейчас врачи при жалобах на боли в суставах отправляют сдавать на хламидиоз. Правильно делают! Если эта инфекция есть в организме, то она возможная причина воспаления суставов. А это серьезно: если не лечить, то болезнь может довести до инвалидности.

И напоследок. Не зря в народе говорят: «Кто любит поесть картошки, у того будут болеть суставы». Так что ее употребление лучше ограничить. А после 1 февраля ее вообще есть нельзя, так как крахмал к этому времени переходит в клейкое состояние. И тогда молекулы крахмала, которые не растворяются даже в спирте, засоряют кровь. И не забывайте про кальций! Суточная его потребность — 1000 мг. А ведь наш организм его не вырабатывает, а только потребляет. И при недостатке кальция рассчитывать на здоровые позвоночник и суставы не приходится.

С пожеланиями здоровья —

Валерий Петрович Завьялов,
Челябинская обл., г. Сатка

читателям газеты

От малокровия поможет такой сбор. Возьмите по 3 части листа крапивы, плодов шиповника, 1 часть ягод смородины (их можно засушить на зиму) и мелко порежьте 3 части моркови. Столовую ложку сбора залейте 2 стаканами кипятка и поставьте на огонь на 10 минут. Теперь отвар перелейте в термос и оставьте на 4 часа настаиваться. Потом процедите и пейте по половине стакана 3—4 раза в день. Принимайте этот сбор до улучшения самочувствия.

В.И. Коростылева, Томская обл.

Хочу поделиться с читателями газеты способом, который поможет смягчить проявления **стенокардии**, а то и вовсе с ней справиться. Для этого месяц надо принимать следующую смесь. Столовую ложку сухих ягод калины за-

лейте 2 стаканами кипящего молока, настаивайте 20 минут, потом процедите, добавьте 3 столовые ложки меда, перемешайте и принимайте по половине стакана 3 раза в день через 1,5—2 часа после еды. Если после курса такого лечения неприятные ощущения в области сердца остаются, то через неделю прием смеси можно повторить.

А.О. Ивлева, Ленинградская обл.

При гриппе и сильной простуде не так-то легко сбить высокую температуру. Таблетки помогают ненадолго, а часто их тоже принимать нельзя. В этом случае нас выручает лещина, кору которой всегда держу в запасе для такого дела. Столовую ложку сухой измельченной коры заливаю стаканом кипятка и кипячу в закрытой эмалированной посуде на водяной бане полчаса. Потом

остужаю, процеживаю, доливаю кипяченой воды столько, сколько выкипело при варке. Даю взрослому заболевшему по четверти стакана, а детям по столовой ложке 4—5 раз в день за полчаса до еды. Жар снимает очень хорошо.

Н.И. Никитюк, Брянская обл.

Моя знакомая с помощью растительного настоя уже несколько лет поддерживает содержание **сахара в крови** на нормальном уровне. А в свое время он был значительно повышен. Она готовит сбор из 2 частей корня лопуха, 3 частей корня девясила и 0,5 части коры ивы. Две столовые ложки этой смеси заливает 300 мл кипятка, закрывает крышкой и кипятит на водяной бане 10 минут, потом настаивает 2 часа, процеживает. Выпивает отвар в течение дня равными порциями. А делает так через день.

Е.Н. Грибанова, г. Ржев

Подготовила Ирина Шапошникова

Когда она работает шибко

В нашей редакционной почте немало писем с просьбой рассказать о лечении заболеваний щитовидной железы природными средствами. А.Н. Вишнякова из Ульяновска, например, страдает базедовой болезнью, и, как следствие, у нее избыточное содержание тиреоидных (вырабатываемых щитовидкой) гормонов в крови. А это значит: нервозность, возбудимость, бессонница, потливость, похудение, повышение артериального давления и прочие неприятности. У Е.А. Садовской из Алтайского края узловой зоб, сильно, как она пишет, увеличена щитовидная железа. Понятно, что и у этой женщины гипертиреоз (тиреотоксикоз) — тоже вырабатывается слишком много гормонов. И поэтому все обменные процессы в организме протекают с повышенной интенсивностью. То есть на многие его системы обрушивается непосильная нагрузка. Вот отсюда и постоянное плохое самочувствие.

Конечно, все пациенты получают лечение у специалистов. Но быстрых результатов оно не дает. И растительные препараты в таких случаях могут значительно улучшить состояние человека, сгладить проявления болезни. Так чем же конкретно может быть полезна народная медицина? Оказалось, не так-то просто травы найти, которые бы помогали справиться с повышенной функцией щитовидной железы. И все же кое-что есть.

Дурнишник, цикорий, боярышник

Прежде всего это дурнишник. Он бывает двух разновидностей: зобовидный (или обыкновенный) и колючий. В нашем

случае подходит любой. Он растет и в европейской части России, и в Сибири, и на Кавказе. Для лечения используют верхнюю часть растения с цветками и семенами: кроме других полезных веществ в них содержится йод. Он, оказывается, тоже необходим больным с повышенной функцией щитовидной железы. Заготавливают дурнишник в период цветения, срезая растение в том месте, где начинаются листья. Считается, что настой и отвар этого растения способствуют уменьшению увеличенной щитовидной железы. А еще действуют успокаивающе и обладают противовоспалительным свойством.

Настой. 3 столовые ложки измельченной травы залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по стакану 2—3 раза в день в теплом виде, как чай.

Отвар. Столовую ложку измельченного растения залить стаканом кипятка, варить 10 минут, настаивать полчаса, процедить. Пить по столовой ложке 5—6 раз в день.

Можно принимать и сок свежей травы: по 15—20 капель на четверть стакана воды 3 раза в день.

Надо сказать, что применение дурнишника требует осторожности. Поэтому о сроках лечения этим растением лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Еще народные травники рекомендуют принимать цикорий. Его корни обладают замечательной способностью уменьшать количество гормонов щитовидной

железы в крови. Кроме того, он повышает аппетит, что немаловажно: ведь при гипертиреозе, как правило, заметно снижается масса тела. И еще: вещества, которые содержатся в корнях цикория, усиливают деятельность сердца и замедляют его ритм — то есть борются и с тахикардией.

Чем помочь



Дурнишник

Отвар. Две чайные ложки измельченных корней залить 2 стаканами горячей воды. Кипятить 3 минуты, настаивать час, процедить. Всю дозу разделить на 6 равных частей и принять в течение 2 дней. Затем приготовить новый отвар.

Настой. Столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по четверти стакана 3—4 раза в день.

Боярышник. Это незаменимое средство при гиперфункции щитовидной железы, когда она сопровождается учащенным сердцебиением, сердечной слабостью, бессонницей, удушьем. Цветки и плоды боярышника снимают тахикардию и аритмию, неприятные ощущения в области сердца, помогут уменьшить артериальное давление и наладить сон, улучшат общее состояние и самочувствие. Заготовить это ценное лекарственное сырье нетрудно, благо боярышник растет почти везде. Соцветия срезают целыми в начале цветения, когда часть цветков еще не раскрылась, и сразу же сушат в тени. Срок хранения их — год. А плоды собирают осенью при полном их созревании. Они обладают целебным действием 6—7 лет.

Настойка. Одну столовую ложку измельченных плодов или цветков боярышника заливают стаканом водки, настаи-

Я простой пчеловод в шестом поколении и знаю, как победить ту или иную болезнь именно медом, прополисом, маточным молочком, забрусом, пергой, подмором, воском, ядом и лекарственными травами. Всегда стараюсь помочь обратившимся ко мне людям. Консультации раздаю бесплатно, продукты пчеловодства продаю, но по ценам не выше рыночных. Ведь данные продукты (а это доказанный факт) совершенно безвредны для организма человека, поэтому каждый может воспользоваться этими волшебными средствами (если только нет на них аллергии). Главное, нужно найти хороший, не фальсифицированный товар, чтобы получить от него большую отдачу.

Сегодня я хочу поговорить с читателями о лечении заболеваний щитовидной железы с помощью продуктов пчеловодства.

Гормоны эти за все в ответе?

Гормоны щитовидной железы выполняют жизненно важные функции — отвечают за обмен веществ во всем организме, управляя расходом белков, жиров и углеводов, регулируют деятельность головного мозга, нервной системы, половых желез, рост и развитие всего организма. Поэтому заболевание щитовидной железы несет за собой расстройство практически всех органов и систем. Даже незначительное изменение ее функции грозит снижением иммунитета. А заболевание порой доводит людей до отчаяния — ведь страдают центральная нервная система, сердце и сосуды, кости, мышцы, почки и т. д. Не зря ее называют щитовидной. Это — настоящий щит организма.

Большинство населения России живет в местности, где йода не хватает в почве, воде и пище, поэтому систематически отмечается рост эндокринных расстройств, где заболевания щитовидной железы занимают одно из первых мест. Лечат его в основном гормо-

нальными препаратами, но организм человека и так ослаблен, что приводит к длительному приему препаратов и набору десятка лишних килограммов. А это тоже сказывается не лучшим образом.

Если пробит

А я предлагаю свой способ лечения данного заболевания (продуктами пчеловодства), который дает хорошие результаты, эффективен, не вызывает побочных заболеваний и быстро восстанавливает функцию щитовидной железы. Рецепт прост в использовании, опробован на себе, родственниках и просто нуждающихся в помощи.

Не стоит торопиться под нож ложиться

Однажды в незнакомом городе я остановила женщину, чтобы спросить, как найти магазин. Той оказа-

вают в закрытой посуде 7 дней, процеживают и принимают по 20—30 капель 3—4 раза в день до еды.

Настой плодов. Столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа, процеживают и принимают по 3—4 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

БОЛЬНОЙ ЩИТОВИДКЕ

Настой цветков. 2 столовые ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают час в теплом месте, процеживают. Принимают по половине стакана 4 раза в день до еды.

Зоб уменьшить чтоб

При базедовой болезни и других заболеваниях, связанных с избытком гормонов щитовидной железы, часто пациенты отмечают повышенную нервозность, раздражительность, плаксивость. Убрать это состояние поможет **ландыш**. Для лечения используют цветки и листья растения, только надо помнить, что их и сушить, и хранить следует отдельно.

Настой. Столовую ложку сухих цветков или травы ландыша залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Настойка. Свежие цветки ландыша поместить в полулитровую бутылку, заполнить три четверти ее объема, залить доверху 70%-ным спиртом, настаивать 2 недели, процедить. Принимать по 10—15 капель с водой 2—3 раза в день.

Действие ландыша усиливается, если смешать его с пустырником или корнем валерианы в равных долях.

Многие народные целители сходятся во мнении, что **грецкий орех** — замеча-

тельное лечебное средство при зобе. В частности, перегородки внутри его плода. Я знаю, что их заваривают при расстройстве стула. А вот настойка на спирту, оказывается, хорошее подспорье больным диффузным токсическим зобом: стакан измельченных перегородок залить 300 мл спирта, настаивать 7 дней в тем-

ном месте, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Можно настойку приготовить и из зеленых грецких орехов: 50 г сырья залить стаканом спирта, настоять в темном месте 21 день, периодически встряхивая, процедить. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

А вот травники Болгарии считают, что и настой листьев грецкого ореха помогает при зобе. Столовую ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день. Или 4 чайные ложки сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить теплым по половине стакана 4 раза в день, добавляя мед по вкусу.

И сейчас, и встарь — дуб да янтарь

Еще одно средство — **лапчатка прямостоячая**. От многих болезней помогает это растение, принимают его и при узловом зобе.



Болиголов

Настойка. Ст. л. сухой травы залить 200 мл водки и настаивать в темном месте 21 день, ежедневно встряхивая содержимое. Процедить и принимать по чайной ложке 3 раза в день.

Одновременно рекомендуется делать **компрессы** на шею. 2 ст. л. несоленого растопленного внутреннего свиного сала смешать со столовой ложкой порошка сухой полыни горькой. Компресс держать 40 минут за час до сна. Курс лечения 1,5—2 месяца.

Кстати, травники советуют для местного лечения зоба еще и такую смесь: измельчить листья **болиголова** и добавить к ним равное по объему количество тертой **моркови**. Все хорошо перемешать и наложить кашицу как компресс.

Народная медицина утверждает, что при тиреотоксикозе полезно каждый день обтирать шею и область зоба сырым порошком коры дуба или свежей корой дуба. Можно даже сделать себе ожерелье из **коры дуба** и носить на шее, пока зоб не уменьшится.

И наверное, многие знают, что людям с гиперфункцией щитовидной железы следует носить на шее **нитку янтаря**. Такие бусы дают большой энергетический импульс организму, укрепляют его физическую силу. Ведь считается, что в каждом янтарном камушке — кусочек солнца, его энергии. А кроме того, янтарь защищает своего владельца и от нечистой силы, колдовских чар, наговоров, сглаза.

Обзор подготовила
Ирина Шапошникова

лось по пути, и мы вместе прошли метров сто, беседуя о том о сем. А потом я напрямик спросила: что у нее с щитовидной железой, видя большую опухоль. «Киста, предлагают операцию. Но я боюсь». Тогда я по-

ОРГАНИЗМА ЩИТ

советовала повременить ложиться под нож и пройти мой курс лечения. Тем более что побывать у меня придется всего лишь раз: «Дам вам необходимые продукты пчеловодства, проконсультирую, что и когда принимать». Благо аллергией на них женщина не страдала.

Вскоре мы встретились. Женщина оказалась медработником, и только страх операции привел ее ко мне. Я назначила месячный курс лечения.

• **Прием прополиса** (можно принимать его чистым, но я добавляю в него маточное молочко с хорошо растертыми корнями левзеи сафлоровидной) по 2 г в день. Порцию положить в рот и, тщательно пережевывая, держать за щекой в течение 10—15 часов.

• Смазывать область щитовидной

железы 50-процентной прополисной мазью. Основа ее — борная мазь или вазелин, ланолин, животный жир. Лучше добавлять в нее маточное молочко. Можно использовать и аптечную прополисную мазь.

• **Перга** — пчелиный хлеб — применяется для восстановления

деятельности железы. Употребляют до 10 г в сутки, медленно рассасывая.

Как видите, сложного ничего нет, но в результате киста у женщины рассосалась до крупинки, необходимость в операции отпала. Через 3 месяца пациентка прошла УЗИ — все в норме. И это за один месяц лечения!

Кстати, эта женщина, узнав, что я переезжаю в Ставропольский край, вновь обратилась ко мне: у мужа была язва желудка — внутренняя и внешняя — больших размеров. И хотя больного я увидеть не смогла, дала все необходимое для лечения. За месяц язвы зажили, что подтвердило УЗИ. Остались лишь небольшие рубцы. Мужчина чувствует себя отлично.

Можно и комбинировать лечение, чтобы также восстановить деятель-

ность других органов, но в таком случае нужен индивидуальный подход. Как-то ко мне обратилась женщина — русская красавица, с таких картины писать надо, а у нее куча заболеваний, причем застарелых. У кого она только не лечилась, но, кроме тучности из-за приема гормональных препаратов, ничего не приобрела. «Свет не мил, все болит! Если можно, помогите», — взмолилась. Исполнительная, внимательная, вежливая, она выполняла все мои рекомендации прямо по часам. И результат не заставил себя ждать: за месяц лечения человек добился того, чего искал годы — здоровья! Функция щитовидной железы восстановилась, нормализовалась работа желудка — пропал гастрит, снялось застарелое воспаление яичников, даже десны укрепились. Человек прямо расцвел на глазах — радость для нее и для меня! Только ради этого стоит жить, когда знаешь, что своим умением, упорством, практикой можешь помочь людям.

Т.Г. Клешнева,
356534, Ставропольский кр.,
Петровский р-н,
г. Светлоград, ул. Кисличанская,
д. 162; т. (86547) 48-2-76

Много говорится о том, что при переработке свежих овощей и фруктов теряются витамины. Моя подруга, однако, утверждает, что в квашеной капусте содержание витамина С выше, чем в свежей. Возможно ли такое?

М. Егорова, г. Санкт-Петербург

Подруга абсолютно права. Квашение — наиболее щадящий метод консервирования плодов и овощей. Аскорбиновая кислота содержится в свежей капусте в различных формах. Витаминной активностью обладают не все из них. Химические реакции, происходящие при квашении, способствуют переходу этих веществ в витаминно-активную форму. Таким образом, в квашеной капусте может содержаться большее количество витамина С. Так как витамин С хорошо растворим в воде, то наибольшее количество его обнаруживается в рассоле, а промывание квашеной капусты водой при подаче к столу сокращает содержание его в 6—8 раз.

У меня климакс, и мне гинеколог постоянно напоминает, что я должна принимать «Кальций-D, Никомед», но он достаточно дорогой. Его можно чем-то заменить?

Татьяна Петровна, г. Петрозаводск

Да, конечно. Яичная скорлупа и рыбий жир намного эффективнее.

У моей пятилетней дочери аллергия: как только начинаю давать ей поливитаминные препараты, на щеках сразу появляется диатез. Как же мне защитить ребенка от витаминного дефицита?

Алина Колесова, Московская обл.

Ребенку вполне хватит натуральных витаминов. Купите соковыжималку и делайте соки — это отлично восполнит нехватку витаминов.

Можно ли постоянно принимать пивные дрожжи? Не вызовут ли они у меня переизбыток витаминов группы В?

Альбина, Ростовская обл.

Пивные дрожжи — ценный источник витаминов группы В. Принимают их по показаниям — угревая сыпь, повышенная возбудимость и т. д. Это натуральные витамины, так же, как и рыбий жир, и передозировать их практически невозможно.

Слышала, что синтетические витамины усваиваются организмом человека гораздо хуже, чем натуральные. Каким способом можно улучшить их усваивание?

Т.В. Солнцева, Вологодская обл.

Любые витаминные препараты усваиваются лучше, если их принимать в первой половине дня.

Жирорастворимые витамины А, D, Е и К — лучше всего во время еды, а витамин С — после. Благодаря этому их усвояемость в кишечнике улучшается.

Моему сыну 3 месяца. Вчера мы сдали анализы крови и мочи. Наш врач сказала, что, судя по анализам крови, у малыша есть аллергия. Грудного молока мальчику не хватает, и мы докармливаем смесью «Нестажен». Врач посоветовала перейти на кисломолочный «Нан» и в очередной раз настоятельно рекомендует давать ребенку витамины «Вита Баланс». Меня

Вся правда о витаминах

сильно смущает использование этих витаминов, так как их распространение очень уж похоже на плачевно известный «Гербалайф». Можете ли вы высказать свое мнение по этому вопросу? Стоит малышу принимать эти витамины?

А.С. Медведева, Калининградская обл.

Раз аллергия отмечается по анализам, даже если ее проявления реально отсутствуют, значит, все-таки стоит отказаться от дополнительных экспериментов с витаминами.

Мы планируем зачать ребенка, посоветовались с врачом — она рекомендует фолиевую кислоту в удвоенном количестве и все остальные витамины тоже, в том числе «Центрум». Обязательно принимать все вместе?

Регина Полякова, г. Брянск

У вас недостаток питания? Витаминное голодание? Мой вам совет — отказаться от алкоголя и любых синтетических витаминов. Нужна фолиевая кислота — ешьте печень, яйца. И для зачатия этого вполне хватит, а если чего не хватит — организм вам напомнит и даст знать.

В аптеке я присматривала витамины для моего годовалого малыша, у которого диатез практически на все, и убедилась, что чистых витаминов нет. Они обязательно с какими-то красителями, ароматизаторами. Этого нужно бояться или это безаллергенные добавки?

Ольга Кулемина, г. Мирный

Очень даже аллергенные. Несмотря на то что все производители витаминов применяют только разрешенные пищевые добавки, иногда у детей возникает аллергия на используемые в производстве пищевые ароматизаторы и красители.

Обычно врачи рекомендуют в таком случае специальные витаминизированные продукты. Это, например, какао с витаминами, витаминные напитки «Золотой шар», витаминизированное молоко или специальное детское печенье «Шустрик» — в вашем случае и эти продукты абсолютно непригодны. А самое лучшее — натуральные витамины, там всего достаточно.

И на зеленое яблоко аллергии не возникнет.

На Украине везде пишут, что у многих идет нехватка витаминов и поэтому собираются добавлять их в муку? Это нормально?

П.С. Хватов, г. Старый Оскол

Как бы вы отнеслись к тому, если бы сказали, что у некоторых наблюдается нехватка инсулина и поэтому всем будут в целях профилактики делать инсулиновые инъекции?

То же самое и здесь. Нельзя грести всех под одну гребенку. И нельзя из витаминов делать простую подкормку — это лекарства с побочными результатами.

Я принимаю очень дорогие витамины, израильские. Там написано, что они произведены из натуральных компонентов. Эти витамины принимать можно?

Иван Сергеевич, г. Москва

Некоторые фирмы стали акцентировать внимание, что их витамин С произведен из апельсиновой цедры. Действительно это так, но цедра (остатки от производства соков) проходит долгий путь — от консервирования до восстановления. И считать это натуральным витамином после такого процесса вряд ли возможно. То же самое любой восстановленный сок (порошок, разбавленный водой, с добавлением витаминов, красителей и ароматизаторов). Разве его можно считать полноценным соком?

Любые очень дорогие витамины — это хорошо очищенные синтетические.

Зимой и весной, во время авитаминоза, нужно принимать витамины?

Алена З., Архангельская обл.

Организм сам отрегулирует, что ему нужно. В советские времена, когда овощные магазины пустовали круглогодично (в ассортименте была только картошка да свекла, измученная нитратами), а в межсезонье и вообще радовали пустыми полками, авитаминоз действительно чувствовался. Безумно хотелось свежего салата из огурцов. За первыми огурчиками выстраивались очереди, вкус их был ни с чем не сравним.

Но опыт предков и тогда не был напрасным: на зиму делали прекрасные заготовки — квашеные овощи. В них витамины сохранялись полностью.

Природа апробировала свой опыт тысячелетиями — жители полярных широт, чукчи, казалось бы, должны были вымереть от авитаминоза сразу же. Однако с природой они установили соглашение — и получают достаточное количество витаминов из рыбы, мяса, молока, клюквы, брусники и т. д.

Так что не бойтесь весеннего авитаминоза — ешьте овощи: свежие, квашеные. Не хватает солнышка для выработки витамина D — принимайте рыбий жир.

На вопросы отвечала
фунготерапевт И.А. Филиппова

Рецепт лечения миомы

Молодые листья лопуха (репейник) промойте, прокрутите на мясорубке и отожмите сок. Его храните в холодильнике не более 5 дней. Пейте строго по схеме, не пропуская ни одного дня. Причем в первый и во второй день принимайте по ч. л. утром и вечером натощак. Кушать можно не ранее чем через

30 минут. На третий и четвертый день — по ч. л. трижды, а начиная с пятого — по ст. л. тоже три раза. И так целый месяц. Потом сделайте недельный перерыв и повторите курс. Будьте готовы к тому, что в начале лечения увеличится количество выделений, изменятся цвет и запах мочи.

Александр Владимирович Головков,
травник,
352909, Краснодарский кр.,
г. Армавир, а/я 900

Упражнение повторяем — бюст поднимаем

Многие давали советы насчет того, как сохранить хорошую формулу бюста. А сейчас о том, как поднять женскую грудь.

Встаньте прямо, разведите руки в стороны на уровне плеч. Поверните руки вперед так, чтобы ладони были направлены вверх. Мягко отведите их назад, как бы пытаетесь соединить лопатки. Ладони по-прежнему смотрят вверх. Не делайте рывков. Голова и плечи отведены назад. Напрягите ягодицы и втяните живот. Ноги расслабьте. Сделайте упражнение 100 раз, пытаетесь соединить большие пальцы за спиной. Чем выше вы сможете поднять руки, тем сильнее почувствуете работу мышц. Не сгибайте локти. Точно выполненное упражнение приводит к подъему бюста и ослабляет напряжение между лопатками и шеей.

Л.Н. Фролова, Новосибирская обл.

Обмывки риса втирала — волосы укрепляла

У моей мамы были красивые густые волосы. Да вот досада — мягкие и в узел плохо укладывались. Она подпитку им придумала. Помогает рис и воду в банку сольет. Если начинало в банке бродить — она воду не выливает. А как накопит — перед мытьем вотрет рисовый осадок в кожу и волосы. Они и стали толще и крепче.

М. Радченко,
Краснодарский кр.

Выселила «дракона»... из желудка

Когда моя внучка беременная ходила, мучила ее изжога. Я ее клубнем топинабура накормила — и все у нее прошло.

А открыла я для себя способ случайно. Была в гостях и там в первый раз его попробовала. До этого меня ужасно мучила изжога, а тут как рукой сняло. Стала употреблять топинамбур в пищу. (На зиму клубни сушу в измельченном виде.) И так выселила я маленького «огнедышащего дракона» из своего желудка. А еще заметила, что и гемоглобин у меня повысился.

Галина Викторовна,
г. Мичуринск, ул. Красная, д. 10

Опять сработал этот метод!

Подписываюсь на ваши газеты — «Живцу» и «Ай, болит!» — четвертый год. Читаю от корочки до корочки, многие рецепты испытываю на себе. В частности, очень понравилась лимонная диета. Спасибо, хорошие и нужные газеты.

Собираюсь давно вам написать и вот сейчас решилась. А поводом послужило то, что мой рецепт помог еще одному человеку — подруге дочери.

Но обо всем по порядку. Было это более 30 лет назад. Сначала я никак не могла выносить ребенка — все время выкидыши на малом сроке. А затем и вовсе гинекологи поставили диагноз: первичное бесплодие. Лечили по разным врачебным схемам, но результат был лишь один: я могла сидеть только на подушках из-за огромного количества уколов. И так продолжалось в течение пяти лет. На всякий случай обследовался муж — у него все оказалось в порядке. Я продолжала лечиться. И вот как-то раз, совсем даже невзначай, одна женщина мне дала рецепт от бесплодия. Сказала, что этот способ знает от врача-гинеколога преклонного возраста, практика еще старой закалки. А самое главное: она сама им воспользова-

лась и родила дочь! У меня было предчувствие, что это и мне обязательно поможет. И как только муж уехал на сессию (он учился заочно в другом городе), я принялась за лечение.

Оно рассчитано на месячный цикл, то есть начинать надо сразу после менструации и закончить с началом следующей. Через месяц можно повторить. Половую жизнь на это время желательно исключить.

Итак, я взяла литр воды, довела его до кипения, но не кипятила. Как только появились первые пузырьки, бросила в воду полную (без горки) столовую ложку **сахарного песка**. И опять лишь появились пузырьки, сняла кастрюлю с огня и вылила раствор в трехлитровую банку. Затем сделала то же самое с **пищевой содой и солью** — все по отдельности. Получилось 3 л смеси — ею начала спринцеваться на ночь ежедневно. Для этого отливала из банки 300 г, подогривала как можно теплей и наливала в кружку Эсмарха (купила в аптеке). После этого, лежа в постели, вставляла во влагалище тампон с **теплым коровьим домашним несоленым маслом**, а на следу-

Поделюсь опытом

Хочу поделиться опытом лечения **лейкоплакии наружных половых органов и зуда влагалища**. У меня была операция по-женски, и как следствие — эти недуги. Они приносили жуткие неудобства. Думаю, меня поймут многие женщины. Я была и у дерматолога, и у гинеколога, мне назначали разные мази, но рано или поздно все возвращалось. 14 лет мучилась, пока не узнала способ, который меня избавил от этой напасти.

Заваривала траву: один день — **зверобой**, другой — **календулу**. Подмывалась отваром, после этого мазалась мазью «Преднизолон». Становилось сразу легче. Затем применяла мазь «Флуцинар» (продается в аптеках).

Надеюсь мой опыт кому-нибудь пригодится.

Ольга Ивановна Тимошина, 601445,
Владимирская обл., г. Вязники,
ул. 1 Мая, д. 18



ющий вечер — с хорошим медом (**желательно брать горный**). И так чередовала их все время. Утром же надо извлечь тампон, подмыться и затем взять на пальчик капельку **квасцов** (они тоже продаются в аптеке) и ввести поглубже к матке.

Спустя два месяца гинеколог сказала мне, что я беременна! Она была рада успеху своего лечения, а я промолчала: тогда, мягко говоря, не приветствовались народные методы. Для меня самое главное было, что сбылась моя мечта — я ждала ребенка! Сейчас моей Лене уже 26 лет. И вот она-то и попросила совета: как подлечиться подруге, чтобы забеременеть. И теперь эта молодая женщина ждет ребенка! Опять сработало! Но конечно, надо еще и выносить — это большой труд. Кстати сказать, потом я родила еще младшую дочь, сейчас у меня две внучки.

Буду рада, если еще кому-то этот способ поможет обрести радость материнства. Только одно предупреждение: прежде проверьте себя на чувствительность к меду. А еще этим методом хорошо лечатся и воспалительные женские заболевания.

Людмила Григорьевна Мазинченко,
412420, Саратовская обл., г. Аткарск,
ул. Солнечная, д. 3

Польза поцелуев

«Поцелуи помогают **«растопить» лишний вес**. Во время этого приятного занятия активизируется обмен веществ и сжигаются калории. За один поцелуй расходуется примерно 6—12 калорий в минуту. Не так много, как хотелось бы? Что ж, все в ваших руках — никто не мешает вам устраивать длительные «тренировки». Самый долгий поцелуй, как известно, продолжался свыше 29 часов, так что вам есть к чему стремиться!

«Целуясь, вы тренируете **сердечно-сосудистую систему**, ведь в этот момент сердцебиение увеличивается до 110—120 ударов в минуту (а у женщин нередко и выше). Такие умеренные нагрузки очень полезны.

Лучшее лекарство

Какое от любви может быть здоровье? От нее одни переживания. Примерно так думают многие. Однако, по мнению ученых, любовь приводит организм в оптимальное состояние. Когда мы счастливы, увеличивается число защитных клеток. В результате выделения кортизона у влюбленных людей быстро заживают **раны и воспаления**. Кроме того, у них реже бывают **простуды и грипп**. Это позволило немецкому врачу Вальтеру Ридингеру сделать вывод: «Любовь — это лучшее лекарство. Мозг подает сигнал: «Внимание! Экстремальная ситуация! Срочно нужны гормоны против стресса! Даешь адреналин!» И вот происходит выброс гормона, мы чувствуем такой прилив сил, что нам впору валить деревья. У болезней нет шансов...»

Феромоны — стрелы Амура

То, что возникновение влюбленности связано с различными химическими реакциями, происходящими в нашем мозгу, доказано очень давно. Впрочем это относится не только к влюбленности, но и ко многим другим эмоциям — от горя до счастья. Все они имеют биохимическую природу.

Но участвуют в возникновении влюбленности не только сами нервные клетки, но и некоторые специфические химические соединения. Главную скрипку здесь играет фенилэтиленамин, или ФЭН. Именно он отвечает за большинство физических ощущений, сопровождающих влюбленность. Кроме того, в результате влюбленности в крови повышается уровень адреналина, который ускоряет биение сердца, обостряет все чувства и вызывает ощущение общего подъема. Еще в это же время на нас воздействуют эндорфины, активизирующие иммунную систему.

Необычные реакции происходят в нашем мозгу и во время поцелуя. В это время и мужчина, и женщина проводят мгновенный химический анализ слюны друг друга и решают, насколько они генетически совместимы. Кроме того, женский мозг в этот момент мгновенно сканирует состояние иммунной системы мужчины. В общем, во время влюбленности наш организм начинает работать особенно активно. Так что,

14 февраля — День святого Валентина



Погадайте — судьбу узнайте

«Обращайте внимание в этот день на пролетающих птиц. Если увидите малиновку — быть вам замужем за моряком. Воробей сулит мужа-бедняка, зато обещает счастливую супружескую жизнь. Большая удача — встреча с щеглом. Он пророчит избранника-миллионера.

«Если вы не замужем, то проснитесь до рассвета и встаньте у окна, высматривая проходящих мимо мужчин. Спросите имя у первого представителя сильного пола, которого вы увидите, его имя и есть имя вашего суженого. Более того, не только имя будет общим с вашим будущим женихом, но и манеры



поведения, и даже внешность. В чем тут риск? В том, что в предутренний час редко встретишь трезвого мужчину... Как бы и это не передалось вашему суженому.

«Если в полночь вы 12 раз обойдете вокруг ближайшей церкви, то в этом году к вам непременно придет настоящая любовь. Правда, должно быть действительно «замуж невтерпех», чтобы захотелось ночью перелезть через церковную ограду.

«Задумайте имена пяти-шести мужчин, за которых вы хотите выйти замуж. Держа яблоко за стебель, раскрутите его и повторяйте имена возможных претендентов на вашу руку и сердце. Человек с тем именем, которое вы будете повторять, когда стебель оторвется, и будет вашим суженым.

Скажем вновь: нужна любовь!

Итальянский психолог А. Ланчелотти утверждает, что когда мы любим, в организме образуются антитела, защищающие от болезней. **Улучшается циркуляция крови, исчезают головные боли и спазмы, невралгии.** Чаше бьется сердце, значит, меньше вероятность варикозного расширения вен. Также полезна любовь и **для кожи**: эстрогены увлажняют ее, придают натуральный блеск, омолаживают.

Влюбленному реже приходится обращаться к **стоматологу**. Поцелуи стимулируют выработку слюны, что предотвращает рост бактерий и защищает от кариеса. И зная, что предстоит целоваться, мы внимательнее следим за полостью рта.

Здоровым мужчине и женщине от 30 до 50 лет секс необходим не меньше одного раза в неделю. И желательно, чтобы каждая «сессия» длилась как минимум полтора часа.

кроме всего прочего, влюбленность еще и очень полезна для здоровья.

В состоянии влюбленности кожа человека в большей степени, чем обычно, выделяет усиливающие любовные чувства летучие вещества — феромоны. Их вполне можно назвать стрелами Амура, так как они вызывают сексуальное влечение, то есть любовь с первого взгляда. До недавнего времени считалось, что орган, воспринимающий феромоны, есть лишь у насекомых. Они улавливают их на расстоянии десятков километров даже в немыслимо малой концентрации, таким образом разыскивая партнера.

Медики университета Мехико, обследовав тысячу человек, обнаружили у 90% из них исправно работающий вомероносальный орган. Это маленькое, размером со спичечную головку, образование в передней части носовой полости. От вомероносального органа идут нервные волокна в гипоталамус. А ведь именно он отвечает за выработку гормонов и половое созревание, стимулирует состояние восторга, радости, удовольствия.

Другими словами, природа наделила человека второй обонятельной системой, помогающей незаметно для него искать предмет обожания. Особенности организма каждого человека отражаются и в феромонах. Если вомероносальный анализатор распознает у

партнера в летучих частицах иммунную систему, аналогичную своей, то вместо влечения, возникает неприязнь. Так наше подсознание благодаря феромонам решает, стоит ли поддерживать любовные отношения.

Если под действием феромонов происходит выброс гормона амфетамина, то наступает, с точки зрения биохимии, настоящее наркотическое опьянение — вспыхивает **страсть**. В таком состоянии люди обычно и совершают безумные поступки ради любви. Кстати, именно феромоны ответственны за повальную влюбчивость весной. Ведь они выделяются всей кожей, а плотная одежда сдерживает их поток. С потеплением все переодеваются в легкие наряды, вот стрелы Амура и летят в пространство. Наиболее активные участки, источающие феромоны, — кончик носа, подмышки. Активность феромонов зависит от эмоционального состояния человека, а также от возраста. В период полового созревания человек источает их активнее, а к старости этот процесс постепенно прекращается.

В фольклоре нередко упоминаются волшебные **любовные напитки**. Возможно, в приворотных зельях, приготовленных из растений, содержатся вещества, похожие на феромоны, либо эти напитки стимулируют выделение феромонов.

Е.В. Шубина, психолог



Древнейшие зелья

С давних времен для повышения сексуальных возможностей человека давались различные советы по употреблению определенных продуктов.

Китайские целители рекомендовали капусту, сельдерей, редьку, яйца, кальмары, креветки, мясо кур и голубей, свинину. Наиболее простым считался прием 75 г грецких орехов раз в день в течение месяца. Готовили и специальную смесь из 100 г мидий и кальмаров, 100 г свинины, 50 г чеснока и 100 г помидоров. Ее кипятили в полулитре воды и принимали раз в день в течение 6—12 дней.

Сельдерей в качестве стимулятора половой активности был известен не только на Востоке. В некоторых западных странах готовилось, например, блюдо из свежесваренных яиц, сельдерея, куропаток и салата-латука. Существовало также поверье, что, если над кроватью повесить пучок сельдерея, это поможет отличиться в сексуальном искусстве. А вот рецепт блюда, которое можно приготовить из корня сельдерея: очищенный корень порубить, отварить и потушить на сковороде в небольшом количестве масла, добавив немного муки и чашку крепкого мясного бульона. Когда будет готов, добавить желток и, если есть, мускатный орех. Блюдо есть горячим.

Лук и куриные яйца также издавна входили в состав любовных зелий. Полезно каждый день натошак съедать яичный желток или же три дня подряд есть лук и яйца.

Есть и рецепт любовного напитка. Летом в отжатый из ягод красной смородины, малины, земляники, крыжовника сок добавить по вкусу растворенный в воде сахар и немного коньяка. Смесь можно делать в банке. Закрывать ее марлей и оставить на две недели при комнатной температуре. После этого процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте. Перед любовным свиданием выпивать рюмку — не больше! Или по 200 г инжира, чернослива, изюма без косточек и ядра 12 грецких орехов мелко порубить (мясорубкой не пользоваться), смешать и хранить в холодильнике. Каждый день принимать по 2 ст. л., запивая кефиром или простоквашей.

Салат

«Любовь — кольцо»

По статистике самые утонченные в любви — французы. Не кулинарная ли изобретательность их жен, умеющих выбрать «зажигающие» продукты, помогает им в интимных делах? Восхитительные закуски из раков, спаржи, яиц куропаток, грибов и орехов, после которых милее и слаще жены ничего и быть не может, — и напроць отпадает желание «шерше ля фам» на стороне. Подтверждение этому — необыкновенный салат.

Вымытые листья салата разложите на тарелке в виде цветка, а в центр поместите порезанные отварные побеги спаржи. Мелко нарезанные грибы и лук слегка обжарьте на растительном масле, остудите и выложите вокруг спаржи. Следующий круг — из половинок яиц. Посолите салат, залейте сметаной и украсьте свернутыми трубочками из ветчины.

Первое блюдо

«Вари и получай удовольствие»

Именно так переводится с французского название супа «буйа-бесс», рецепт приготовления которого, как утверждают, был известен самой богине любви Венере. Завидев супруга Вулкана скучающим и потухшим, мудрая женщина тут же накрывала стол и потчевала «охлажденного» неизменным буйа-бессом. Отведав супчика, Вулкан вмиг оживал, загорался испепеляющим пламенем любви, и тогда Венеру ждал настоящий взрыв страстей! Преподнесите и вы своему суженому это «пылкое» блюдо.

Обжарьте на кукурузном масле нарезанный колечками лук, выложите в каст-

рюлю. Добавьте мелко нарезанные помидоры и картофель, сверху — очищенные кусочки рыбы. Засыпьте будущий буйа-бесс приправой и оставьте на 15—20 минут «набираться силы». После выдержки залейте содержимое кастрюли кипятком, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения. Варите на умеренном огне 30 минут. К готовому супу не забудьте подать чесночные гренки.

Второе блюдо

Ученые подтвердили старое житейское наблюдение: любовь питается не только чувствами, но и бифштексами.

Отбейте постный кусок свинины (говядины), обваляйте в панировочных сухарях, слегка посолите. Жарьте его в растительном масле на хорошо разогретой сковороде, чтобы потери сока (значит, и белка) были минимальными. Только не перестарайтесь: сильно зажаренное мясо плохо усваивается. Готовое блюдо подавайте с овощным или грибным гарниром.

Десерт

Среди фруктов, возбуждающих плоть, врачеватель древности Авиценна отмечал сладкий виноград, который «пополняет кровь влагой и ветрами, а также теплотой и хорошим питанием». Оказывается, виноградный сахар — чудесное тонизирующее средство, обеспечивающее приток энергии. Стоит направить ее в нужное русло — и... Нет под рукой винограда? Изюм — достойная замена свежему фрукту.

Удалив косточки из размягченного чернослива, выложите его в креманку. Взбейте миксером сметану с сахаром и укройте полученным снежным покрывалом чернослив. Сверху украсьте десерт виноградом (или изюмом) и ядрами грецких орехов.

Завтрак для милого

Во многих семьях яичница на завтрак — дежурное блюдо, а у нас она стала маленьким символом любви. Однажды мы с мужем поссорились. Зная, что сама виновата, а подойти и извиниться не могу. Тогда я решила попросить прощения не словами, а с помощью необычного завтрака.

Формочкой для печенья вырезала в середине куска хлеба сердечко (можно использовать нож). Намазала хлеб маслом с двух сторон. Нагрела сковороду на среднем огне. Обжарила хлеб до золотистого цвета (2—3 минуты). Убавила огонь. Разбила яйцо в сердцевидное отверстие хлеба, накрыла сковороду и готовила около 5 минут. Когда белок стал непрозрачным, выложила хлеб с яйцом на красивую тарелку и подала мужу с горячим кофе.

Он все понял, рассмеялся, обнял меня и с удовольствием принялся уплетать завтрак. Это трогательное блюдо помирило нас, и теперь я его готовлю просто для того, чтобы порадовать любимого.

Н. Соколова, г. Архангельск



Ваша газета много пишет о растениях: об их целебных свойствах и применении при различных заболеваниях. И это правильно, но сегодня я бы хотел рассказать о растениях, которые предсказывают погоду. Эта информация будет очень интересна читателям.

Давайте приоткроем тайну

Давно известно, что растения реагируют на перемену погоды. Одни из них перед дождем закрывают цветки, чтобы защитить пыльцу, и уменьшают отдачу тепла. Другие при относительно высокой влажности воздуха сокращают испарение, обычно выделяя нектар. Третьи «плачут» липкими капельками сока. Четвертые меняют форму и положение листьев: отгибают их в сторону, раскручивают или расправляют. Таких растений-барометров человеком подмечено около 400. Приметы, основанные на «поведении» растений, на первый взгляд кажутся весьма таинственными, так как, указывая на определенные признаки, не объясняют существа явления. Поскольку в старину предсказание погоды было привилегией знахарей, такое предвидение казалось волшебным, мистическим, и это надолго закрепилось в народном представлении.

В обиходе погодной приметой пользуются чаще не для красноречия, а в силу необходимости, для дела. Зная, какая завтра будет погода, можно более рационально спланировать предстоящий рабочий день, безошибочно взять нужные принадлежности, инвентарь, подобрать одежду.

Народные приметы хранят в себе много тайн, частично раскрытых и усвоенных наукой.

Наблюдения может вести каждый, кто знаком с местными растениями и животными, кто любит природу и интересуется закономерностями ее сезонного развития. К тому же это очень интересное занятие, которое наполнит вашу жизнь настоящим и живым

смыслом.

Для начала выберите ограниченное число хорошо знакомых и типичных для вашей местности растений. Все наблюдения можно записывать в специальный журнал. Теперь давайте познакомимся с опытом наших предков. Ниже я привожу сезонные народные приметы, связанные со стадиями развития растений.

Весна

❖ В ясные весенние дни желтеют золотыми звездочками цветки мать-и-мачехи. Но стоит показаться на небе дождевой туче, звездочки погаснут, закроются цветки. Так мать-и-мачеха предсказывает дождь.

❖ На проталинах, по кручам и склонам зацвела мать-и-мачеха — скоро наступит тепло.

❖ На лугах, лесных полянах и среди кустов распустились золотисто-желтые колокольчики первоцвета — наступят первые теплые дни.

❖ Течет много сока у березы — лето будет дождливое.

❖ Береза раньше ольхи выкинула сережки — лето будет солнечное, а если ольха распустилась раньше березы — замучают холода и дожди.

❖ Началось сокодвижение у клена и других деревьев — наступит теплая погода.

❖ В мае два холода — цветет черемуха и распускается дуб.

❖ На поверхности водоема появился широкий лист белой лилии — заморозков больше не будет.

❖ Поздно зацветает рябина — весна будет поздней и долгой.

❖ «Слезы» клена, конского каштана, каллы — точное предупреждение о на-

ступающем ненастье.

❖ Листья дуба распустились раньше, чем листья ясеня, — лето будет сухое.

❖ Рано зацветает черемуха — будет теплое лето.

❖ Зацвела рябина — наступит продолжительное тепло.

❖ В небе солнце, а цветки одуванчика закрываются — пойдет дождь. Отцветший одуванчик в сухую погоду легко разбрасывает пушинки, а перед дождем их не оторвет даже сильный ветер.

Растения -



Лето

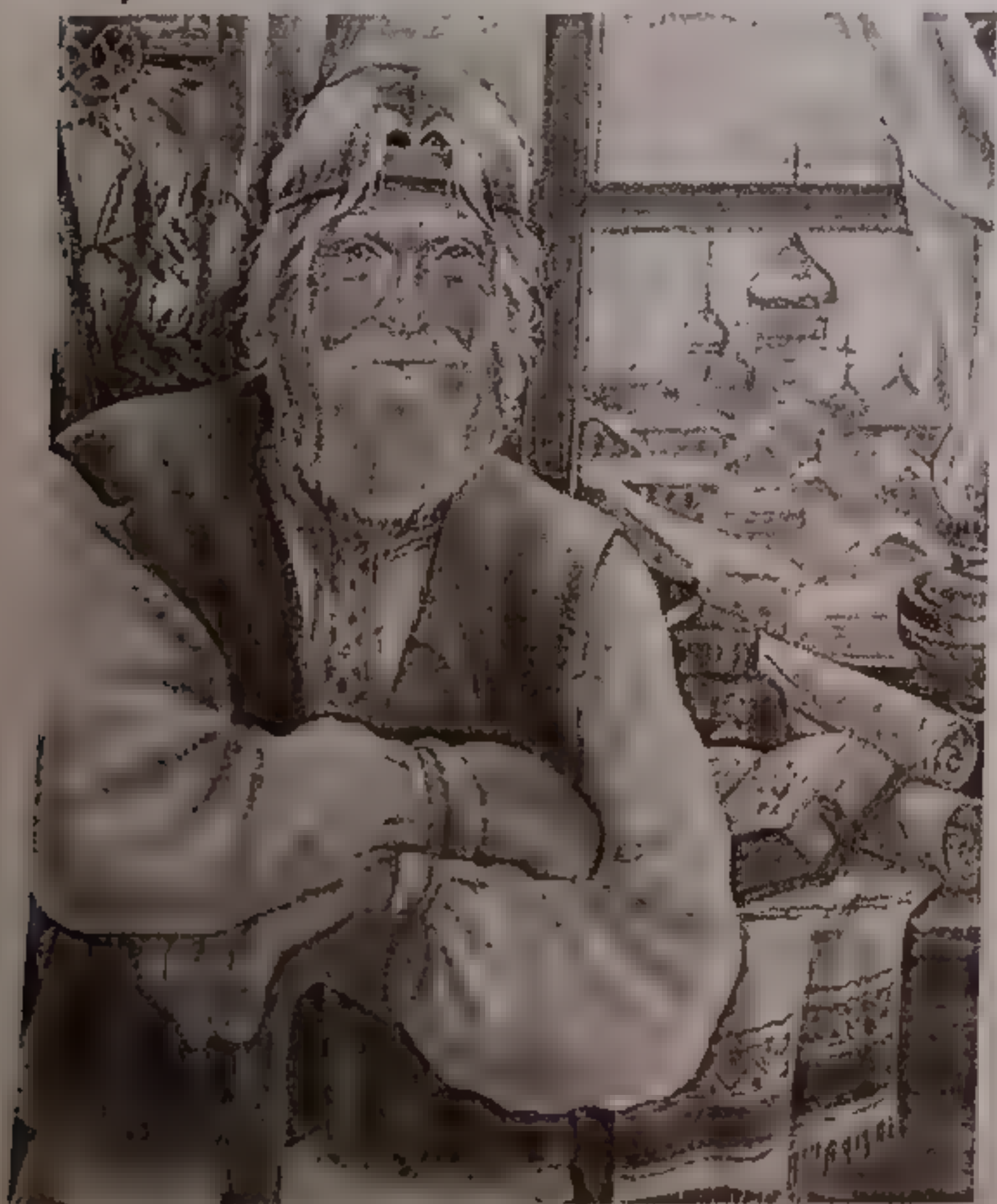
❖ Много полевого осота — зима будет холодной, много щавеля — теплой.

❖ Среди лета появляются желтые листья — жди ранней зимы.

❖ Крыло белокрыльника торчит вверх — будет хорошая погода, начинает отклоняться — сообщает о приближающемся дожде.

❖ Листочки костяники загнулись вниз — погода будет хорошая; перед ненастьем они закручиваются или даже заворачиваются вверх.

ЦЕЛИТЕЛИ СОВЕТУЮТ



При блефарите

❖ Осторожно пинцетом убирайте корочки с краев век. Для смазывания их используйте сок листьев календулы, ягод черники, алоэ, подорожника, мед.

❖ Смешайте по 200 г сока моркови, черники, алоэ, меда. Пейте по 2 ст. л. 2 раза в день. Храните смесь в холодильнике.

Для изгнания глистов

❖ Мелко наколоть кожуры грецкого ореха. Ее нужно столько, сколько помещается в горсти больного. Это количество залить 3 стаканами кипятка, дать настояться с час, охладить. Пить в первой половине дня.

❖ А можно 4 ст. л. незрелых грецких орехов залить стаканом подсоленного кипятка, полчаса дать настояться и выжать жмых. Принять солевое слабительное и в течение дня выпить всю

жидкость. Она помогает изгнать и круглых глистов, и солитера.

При дерматитах, дерматозах

❖ Масло из корней алтея. 2 столовые ложки свежих корней надо мелко посечь и залить 150 мл подсолнечного масла, закрыть и дать 10 дней настояться. В середине этого срока снадобе встряхнуть. По истечении декады слить настой в посуду из темного стекла. Используется для протираний кожи лица.

❖ Ст. л. травы барвинка залить 200 мл кипятка в термосе или на горячей плите. 3 минуты настоять, охладить, процедить. И обмывать пораженные места.

❖ 6—8 капель сока апельсина на ванну. Горячую (37—42 градуса) принимать 15—20 минут. Прохладную (33—36 градусов) принимать можно до часа.

Много насекомых на акации перед дождем. Дожда не предвидится — не будет и насекомых на ее цветках.

Перед дождем горицвет, жимолость, акация и другие цветковые растения усиленно выделяют нектар и этим привлекают много насекомых.

Цветки ноготков (календулы), мальвы закрыты, растение поникшее, листья опущены — быть дождю.

Цветки фиалки раскрыты — будет продолжительная солнечная погода.

барометры

Вечером в лесу теплее, чем в поле, — завтра будет теплая и ясная погода.

Полевой вьюнок раскрывает цветки перед хорошей погодой и закрывает перед дождем.

Заячья капуста ночью распустила цветки — утром пойдет дождь. Цветки заячьей капусты нормально закрылись на ночь — днем будет хорошая погода.

В начале августа на деревьях появились желтые листья — наступит ранняя осень.

Позднее цветение рябины — к долгой и теплой осени.

Перед дождем цветки желтой акации выделяют больше нектара и сильнее пахнут, цветки лугового сердечника поникают, донник издает резкий запах, закрываются цветки козлобородника и мать-и-мачехи.

В устойчивую погоду колючки околотцветника чертополоха принимают горизонтальное положение, в пасмурную — вертикальное.

Листья папоротника-орляка закручиваются вниз — к теплой, сухой погоде; расправляются — перед ненастьем.

Перед дождем шишки репейника (лопуха) расправляют крючки, цветки заячьей капусты на ночь остаются открытыми.

Перед ненастьем цветки гвоздики, травянки, смолевки поникшей закрываются, как бы прячась от дождя.

Утром трава сухая — к ночи ожидай дождя.

Вечером выпала обильная роса — завтра будет солнечная погода.

Небо еще чистое, голубое, бездонное, а цветки мальвы сложили лепестки, словно увяли, — скоро пойдет дождь.

Белая кувшинка прикрыла цветки — через день-два пойдет дождь.

Полезно также запомнить, что «слезы» каллы предупреждают о начале дождя за 6—10 часов; усиленное появление нектара в цветках дремы наблюдается за 9—12 часов и в цветках жимолости — за 15—20 часов. Клен источает «слезы» за 3—4 суток до начала дождя.

Осень

В лесу много рябины — осень будет дождливая, мало — сухая.

Богатый урожай желудей на дубах — к теплой зиме.

Если листья с дуба опадают дружно — зима будет мягкая, не все сразу — суровая.

Если в сентябре листья на деревьях держатся крепко — зима будет поздней.

Много еловых шишек — к урожаю хлеба.

Большой урожай кизила — к холодной зиме.

Много ягод в лесу — зима будет суровой.

Орехов много, а грибов мало — зима будет снежная и суровая.

Если листья березы начали желтеть с верхушки — следующая весна будет ранней, снизу — поздней.

Кругом красно от рябины — надо ждать холодной и долгой осени.

Листопад прошел быстро — скоро наступит стужа и зима будет суровой, а если листья остаются зелеными и долго держатся на дереве, предстоит короткая зима с небольшими морозами.

Пока не опал лист с вишневых деревьев, сколько бы снегу ни выпало, зима не наступит.

Зима

Верхушки лиственных деревьев порозовели и выпрямились — морозы ослабеют.

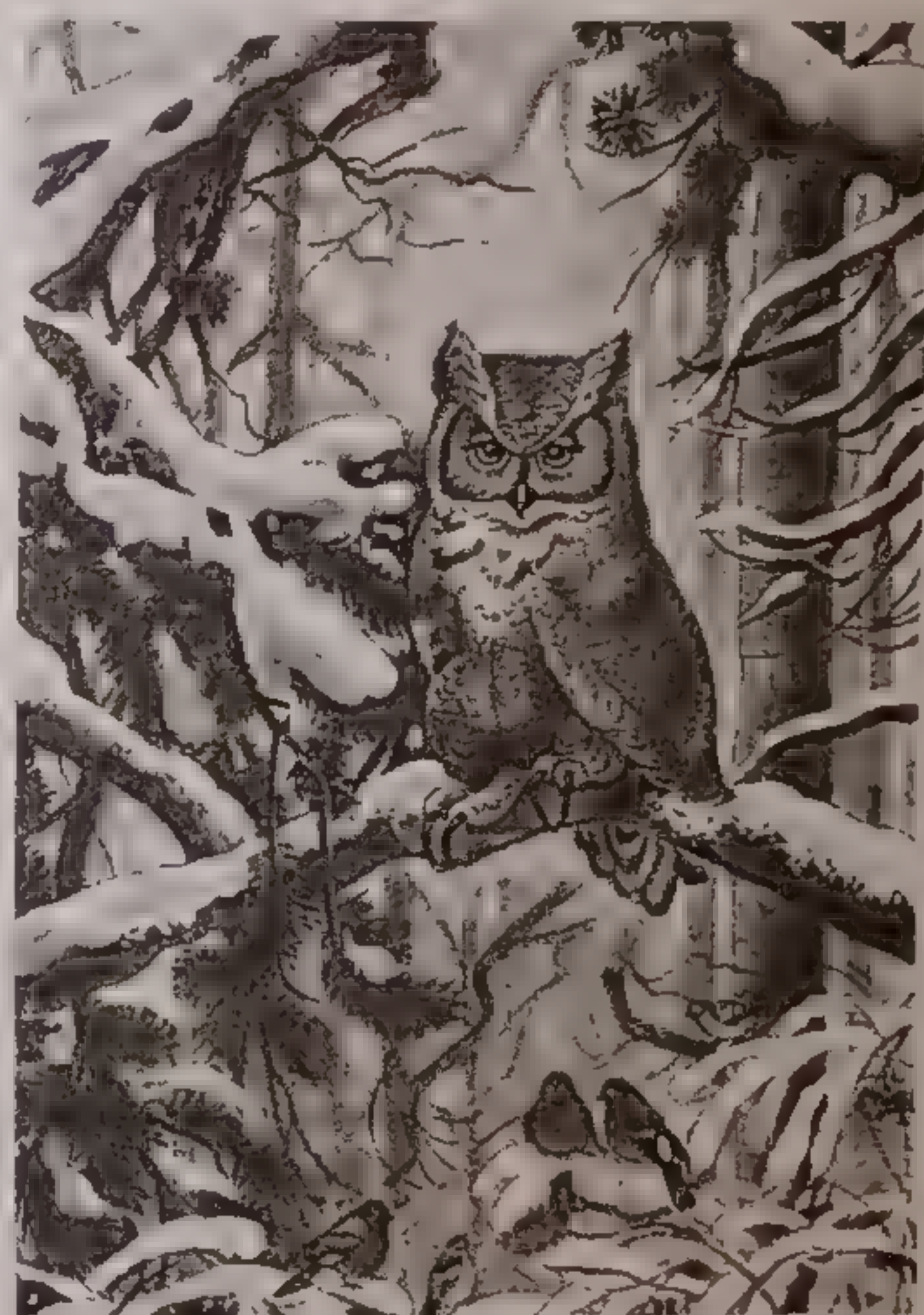
Если снег согнет сучья на деревьях своей тяжестью — будет хорошая погода.

Комнатные каллы выделяют воду — скоро наступит оттепель.

Иней на деревьях — на мороз, туман — на оттепель.

Чтобы растения-барометры точнее предсказывали смену погоды, следует пользоваться совокупностью приведенных признаков. Современная метеорология, вобравшая достижения многих наук, раскрывает физический смысл подобных примет с безусловной точностью. Знание законов атмосферной оптики и акустики снимает мистический налет и делает понятными многие народные приметы. Желаю всем здоровья и интересных наблюдений!

Владимир Федорович Корсун,
д. м. н., профессор, фитотерапевт



ЦЕЛИТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Ст. л. сухих измельченных листьев черной смородины на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,5—1 стакану 4—5 раз в день.

50 г измельченных веток, почек и листьев черной смородины залить литром горячей воды, прокипятить 10 минут, процедить. Использовать для ванн или примочек.

При слабости сердца и нервов, при бессоннице

Половина кило травы валерианы вскипятить в 3 л воды. Отвар вылить в ванну с температурой воды 37—38 градусов. Принимать 12—15 минут.

При почечных коликах

Смешать 100 г посеченных тонких веток березы, по 10 г листьев манжетки, травы сушеницы и 20 г листьев малины. Заварить в 5 л кипятка в эмали-

рованной посуде, укутать ее на час. Затем процедить настой и вылить в ванну. Уровень воды — чуть выше пояса.

При артритах, ревматоидном полиартрите

Прогреть суставы компрессом разогретой морской солью и втереть в них пихтовое масло. После втирания повторить компресс.

При астме

40 г корня бедренца-камнеломки на 100 мл 70-процентного спирта или водки. 8 дней настоять в темном месте, процедить, отжать. Принимать по 30 капель на столовую ложку воды 4—5 раз в день.

Ст. л. сухой измельченной травы вьюнка полевого на стакан кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Пить по четверти стакана утром и вечером.

5 г сухой измельченной травы коровьяка густоцветкового на стакан кипятка. 2 часа настоять. Пить теплым по трети-половине стакана 2—3 раза в день.

При воспалении почек

Свежую траву первоцвета весеннего есть в виде салатов, с супами и с окрошкой.

10 г сухой измельченной травы на стакан кипятка, настоять 15—20 минут, процедить. Пить по четверти стакана 3—4 раза в день.

Принимать на кончике ножа за полчаса до еды 2 раза в день кашицу из натертого корня одуванчика.

8 г (не больше!) измельченных веток и листьев омелы белой на стакан горячей воды. Настоять на водяной бане 10 минут, полчаса охладить, процедить, добавить воды до первоначального уровня. Пить по ст. л. 2—3 раза в день во время еды.

Как одолеть гипертонию? Этот вопрос волнует многих. А ведь есть отличное средство и, кстати, очень простое. С помощью риса. Да-да, именно того, что продается в наших магазинах. Об этом методе лечения я узнала от Лидии Егоровны Падчиной, а она узнала от врача через сестру Нину из Калининграда. Проверили мы его на себе — помогло. Стали рассказывать о нем знакомым — и тоже получили положительные отзывы.

...Анна С. при встрече со мной рассказала, что постоянно чувствует усталость, тяжесть во всем организме. Обратилась к врачу. Диагноз — гипертония. Давление высокое — 200 на 100. Назначили курс лечения — помогло.

Однако при первом сильном волнении давление резко возросло. «А лекарство стало не по карману», — сообщила она мне. Я рассказала ей о рисовом способе.

Прошло два месяца. Опять беседую с этой женщиной, слышу: «Спасибо, спасибо и спасибо. Давление-то у меня стало как у молодой — 120 на 80. Я ведь уже 20 лет о таком не мечтала! Хотя сейчас и не без перегрузок и расстройств, а оно все нормальное. Даже не верится».

А рецепт таков. С вечера две неполные ст. л. недробленого риса промыть, а затем залить 750 г сырой холодной воды, настоять в кастрюле до утра. Не солить. Кипятить с момента закипания 7 минут, варить до полуготовности. Затем воду слить через дуршлаг, а

кашу съесть в горячем виде до завтрака. После не пить, не есть не менее трех часов. В период рисового лечения можно кушать все, но желательно ограничить потребление соленого, кислого, поваренной соли, алкоголя, табака. И так в течение 21 дня без пропусков.

Курс надо повторять два раза в год. С помощью этого метода очищается организм от ненужных шлаков, солей. Человек частично избавляется от избыточного веса, снимаются боли, облегчается работа почек и печени, нормализуется давление, несмотря на всевозможные стрессы. А кроме того, этот метод не имеет противопоказаний и не создает отрицательных последствий.

А недавно, узнав какие чудеса творит обычный сорняк — лопух, очень была удивлена. Оказалось, многие мои земляки излечивались с помощью лопуха от разных недугов. Я записала рассказ нескольких человек.

Галина А.:

«Заболело как-то у меня плечо. Руку вверх поднять не могла, боль нестерпимая. Побежала в огород за лопухом — о лечебной пользе его наслышана была от врача на курорте в Сольвычегодске. Подержала лист над паром мохнатой стороной 2—3 минуты и приложила к больному месту, сверху — еще 2 листа и завязала шерстяным платком. Не снимала повязку до тех пор, пока листья не высохли. Затем новые лопухи привязала. И так сделала 10 раз. Теперь уж забыла, какое плечо-то болело».

Валентина Семеновна:

«Дед Григорий у нас в мае занемог: заболело колено, да так сильно, что на ногу приступить не мог. У врача побывал. Диагноз — бурсит. В общем,

жидкость в колене скопилась — так деду объяснили. Лечение назначили, да вот лекарство уж шибко дорогое.

И решила баба Анна сама деда вылечить, по-простому, по-народному, погодить пока с лекарством-то. Прикладывала к колену лопухи целую неделю. И к вечеру седьмого дня дед уже на рыбалку сбежал. А потом все лето в огороде работал и даже в лес бегал.

Л.А. Добрынина

А у нас

Но про лопухи не забывал. Привязывал к ноге для профилактики, летом — свежие, а зимой — тряпочку, смоченную в отваре корней».

З. Новикова:

«В прошлом году заболела у меня грудь. Врачи мастопатию признали. Операцию предложили сделать. Жалко себя стало. Да и страшно. Вспомнила, что тетя Маня лопухом руку вылечила. Решила я попробовать к больной груди приложить. Сказано — сделано. Намазала ее медом, чтоб прилип, не спадал. Ну и приложила лист, что побольше (грудь-то у меня, сама видишь, не маленькая). Платком завязалась — и спать. Утром лист поменяла, так днем с повязкой по дому и ходила. Боль-то поутихла, хорошо мне. И чувствую, хочется этот лопух внутрь принять. Не вытерпела, сбежала в огород, выкопала с корнем. Отварила и выпила с медом отвар за милую душу. Целый месяц привязывала к груди лопух и пила из него отвар (ежедневно по 0,5 стакана до еды с медом). И не осталось от мастопатии ни следа, ни следочка».

СЕКРЕТЫ ЗЕЛЕНОГО ЦАРСТВА

До сих пор о лечении деревьями мы говорили, в общем-то, в одном ракурсе. А вот как дополняет эту тему публикация в журнале «Будь здоров!».

Паркет дышит, как живой

Довелось мне недавно в одном из новых московских «особнячков» пройтись босиком по экзотическому бамбуковому паркету. Ощущение, я вам скажу, незабываемое! Бамбуковые дощечки, отражающие солнечный свет, наполнили мой организм энергией, усталость как рукой сняло. Уже потом я узнал, что пол из бамбука действительно обладает целебными свойствами и оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. Кстати, полы из других пород деревьев уступают бамбуковому. Например, коэффициент трения у них значительно ниже и прочность меньше. А самое главное достоинство бамбукового паркета — его не нужно циклевать и покрывать лаком: он дышит под ногами, словно живой.

В моих детских воспоминаниях остались деревянные полы в нашем доме,

которые регулярно скребли кирпичной крошкой и крупным песком, и они всегда пахли свежестью. А натерли их мастикой только из натуральных растительных компонентов.

А до чего хороши деревянные мосточки и дорожки в парках! Одно удовольствие по ним гулять, не то что по асфальтовым, которые и природную гармонию нарушают, да к тому же препятствуют естественному стоку дождевой воды. Как художник и конструктор, долгое время работающий по дереву, я понял, что делать такие дорожки лучше из торцевых спилов деревьев. Для этого бревнышки-спилы нужно ставить комлем (прилегающей к корню частью дерева) вверх — в таком положении древесина не скользит и долго не гниет, особенно если ее пропитать машинным маслом и опалить огнем. Оказывается, раньше и полы в кузницах делали именно из торцевых спилов деревьев. Так было надежнее и в противопожарном отношении — с торца древесины более стойка к возгоранию.

Дерево

У себя на даче, где я провожу много времени, все дорожки сделаны мной из экологически чистого, природного, самодезинфицирующегося материала — отшлифованных, покрытых лаком спилов деревьев. А пол в бане (в мойке и вокруг печи) — из торцевых срезов осины, ели, лиственницы, дуба, чтобы получать дополнительный лечебный эффект через ступни.

Природный массажер

Сейчас выпускаются разные резиновые и пластмассовые коврики с выступами для массажа подошв. А я изготовил природный массажер. Для этого тропинки вдоль грядок застелил слегка отшлифованными горбылями. При хождении по таким тропинкам босиком происходит воздействие на все биологически активные точки стоп.

Вообще считается, что осина, тополь, черемуха, ель, рябина обладают способностью забирать отрицательную энергию человека. А дуб,

...все, кого я спрашивала, ле- с помощью лопуха от радику- лостеохондроза. Большинство просто привязывают листья к поясни- ку. А одна бабулька каждое лето умуд- рилась спать на лопуховой постели. Утром встанет веселая, как в молодости, ничего нигде не болит. Спина, как струна, поет, а не стонет. Секрет своей молодости ни от кого не

скрывает. Сама лечится и других учит. И вроде невелика наука, да вот не все по совету следуют. То ли лень, то ли оробе, нужды в этом нет. А зря!»

Ира Г.:

«Благодаря лопуху у меня летом пят- ки всегда гладкие, мягкие, розовые, как у младенца. И никаких трещин! Нужно листья размять, смешать с ме- дом, добавить муку и сделать две ле- пешки. Приложить эти лепешки к пят- кам, утром удалить ороговевшие мес-

пятила, остудила и на рану да вокруг нее намазала. А поверх раны лист ло- пуха приложила. И вообще всю опух- шую ногу лопухами обернула да плат- ком завязала.

Вскоре нога моя поправилась, вся «ржавчина» из раны вышла, опухоль спала. А я-то думала, что на этот раз придется в больницу ехать, уж очень нога тогда распухла и болела. Но обо- шлось. Лопуху спасибо!»

Наталья:

«После операции волосы стали вы- падать по-страшному. Как притронусь к голове — так горсть в руке. Вскоре совсем лысая стала, а мне и тридцати нет. Муж, не дожидаясь меня из боль- ницы, ушел из дома. Видно, побрез- говал мною.

Осталась я одна с двумя детьми да старой бабушкой. Как жить? Но, пого- ревав, проревевшись, решила бороть- ся с недугом, не сдаваться. Что я толь- ко не делала: натирала голову желт- ком яиц, коньяком, луком, чесноком. Ничего не помогало. И тогда по сове- ту врача купила я парик... Но надежду вылечить все-таки не теряла. И слу- чай свел меня с одной очень доброй женщиной. Выслушала она меня и по- советовала: «А ты попробуй-ка, де- вонька, голову отваром корней лопуха мыть да внутрь этот отвар принимать». Дала моя спасительница корешков, а в сентябре я и сама их накопала, на- сушила.

Как начали волосы у меня на голо- ве расти, я от радости чуть с ума не сошла. А через восемь месяцев после облысения мне первую стрижку сде- лали. Да, чуть не забыла: еще та жен- щина велела такие слова повторять на растущей луне, чтоб волос рос быст- ро и не выпадал: «Поле — к зернышку, свет — к солнышку, темя — к гребеш- ку, а волос — к волоску».

В Важском крае...



Лопух

та, смыть все водой и смазать каким- нибудь кремом, маслом или мазью. При необходимости повторить. Мне летом не стыдно ходить в босоножках. Даже самой на свои пяточки смотреть приятно»

Елизавета Л.:

«Прожила я на свете уже 93 года, а к врачам не обращалась. Сама лечи- лась травами, а лопух у меня всегда в почете, особенно летом. Удобно: все- гда под рукой, в огороде сколько хо- чешь рви. На зиму корни сушу на вся- кий случай, завариваю и пью, чтобы раком или чем другим не заболеть.

А вот расскажу, что со мной однаж- ды приключилось. До магазина от мо- его дома идти далеко, сама знаешь, больше двух километров. Но пенсию получила и, как водится, полную сум- ку продуктов накупила. Несу, а тяжело очень! Зашла к знакомым передохнуть. Дверь открыла, да неудачно. Сильно ногу о ржавый шуруп поранила. Довез- ли меня до дома, а нога уж распухла. Дочь мне быстро мазь приготовила, как я ей велела: еловую серу с говя- жьим салом (поровну) смешала, вски-

СЕКРЕТЫ ЗЕЛЕНОГО ЦАРСТВА

под ногами

сосна, граб, белая акация, береза, липа, кедр подпитывают положи- тельной энергией. Будете в лесу — подойдите к дубу, сосне или березке, прислонитесь спиной или обнимите де- ревя, постоит так некоторое время — обязательно почувствуете прилив сил.

И верно говорят: чем ближе человек к природе, тем лучше для его здоро- вья. Вот возьмем, к примеру, обувь, ко- торую носили наши предки, — всем из- вестные лапти (недаром Россию назы- вали «лапотной»). Изготавливали лап- ти с «подковыром» — в лыковую подо- шву дополнительно вплетались жгуты из пеньки, чтобы и меньше скользили, и прочнее были. В весеннюю пору, во время половодья, к подошвам лаптей прикрепляли деревянные колодки, сде- ланные из березы. Для дальних похо- дов деревянными гвоздиками подбива- ли бересту. Ноги при этом обматывали холщовой портянкой, а вместо стелек была свежая ржаная солома. Совершая паломничество по святым местам, бо- гомольцы проходили в таких лаптях тысячи верст.

Даже в моей памяти остался сосед-

ский дед, который был непревзойденным масте- ром по их плетению. Ка- ких только лаптей он не сплел — из лыка липы, вер- бы, ивы. Лучшими считались липовые.

Хороши лапти из ржи

Вообще, у каждого народа была своя конструкция лаптей. Например, татар- ские — тупоносые, удмуртские — ост- роносые.

На самом деле лапти — замечатель- ная обувь. Помогают они при отечно- сти ног, варикозном расширении вен, заболеваниях ревматоидного харак- тера. У себя дома я хожу только в лап- тях, на даче — в деревянных башмаках, в бане — в сабо собственного изготов- ления. В лес надеваю только лапти, так как в них ноги не болят, не устают и совсем не потеют (как в резиновых са- погах). Кстати, такая обувь предотвра- щает появление грибковых инфек- ций, сохраняет здоровую кожу ног и вообще улучшает самочувствие.

На огромной территории бывшего Союза до сих пор развит промысел плетения лаптей: на Украине — из ка- мыша и рогожи, в Закарпатье — из бо-

лотных растений рогоза и осоки, в Кар- патах — из стеблей овса, пшеницы, ржи, а также из лозы ивы. На Урале много хвойных деревьев, дающих лыко, поэто- му обувь здесь делают из кедровой сосны (лучшей по энергетике).

В странах Балтии, в Голландии и Дании до сих пор в деревнях многие жители носят деревянную обувь — клум- пас, которую делают в основном из древесины тополя.

В Амстердаме есть башмачная фаб- рика. Башмаки здесь вытачивают из сырой древесины на станках и распро- дают в основном как сувениры. После естественной сушки такую обувь худо- жественно обрабатывают — раскраши- вают и покрывают лаком. Сами рабо- чие ходят в деревянных башмаках без всякой отделки. Надеваются они на носки, хорошо держатся на ногах, в них тепло и уютно. Такие же башмаки я видел и в Париже, в магазине по про- даже сельскохозяйственного инвента- ря. Парижане любят надевать их, вы- езжая на природу. И я приобрел себе две пары — из тополя и липы.

Если у вас есть возможность дома или на природе походить в лаптях или в деревянной обуви, не отказы- вайте себе в этом. Я вас уверяю: не пожалеете.

Альберт Каукин

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

В условиях хронического стресса, что характерно для современной жизни, защитные адаптационные возможности организма значительно снижены. Как следствие, возникают иммунодефицитные состояния, которые приводят к тому, что человек становится восприимчивым ко многим инфекциям, чаще болеет и тяжелее выздоравливает. Снижаются функции пищеварения, а следовательно, усвоения питательных веществ. Также страдает обезвреживающая (барьерная) функция внутренних органов (печень, почки, легкие и др.). Это приводит к тому, что недоокисленные продукты обмена застревают во внутренней среде организма, подавляют клеточную активность, обмен веществ, разрушают мембраны клеток и способствуют еще большей зашлакованности организма.

рапия. В частности, прием фитокомплекса «ГЕПАР», который уникален по своему составу. Травы в этом препарате гармонично подобраны и оказывают комплексное, мягкое, но эффективное терапевтическое действие на

шает кровоснабжение, секреторную функцию желудка;

— при различных нарушениях обмена веществ, подагре, остеохондрозе, ожирении, сахарном диабете и т. д.;

— для профилактики образования камней в почках, мочевом пузыре, печени, желчном пузыре;

— как желчегонное и спазмолитическое

средство;

— как мягкое болеутоляющее средство;

— при хронической усталости, для повышения работоспособности;

— оказывает общеукрепляющее действие, повышает иммунитет.

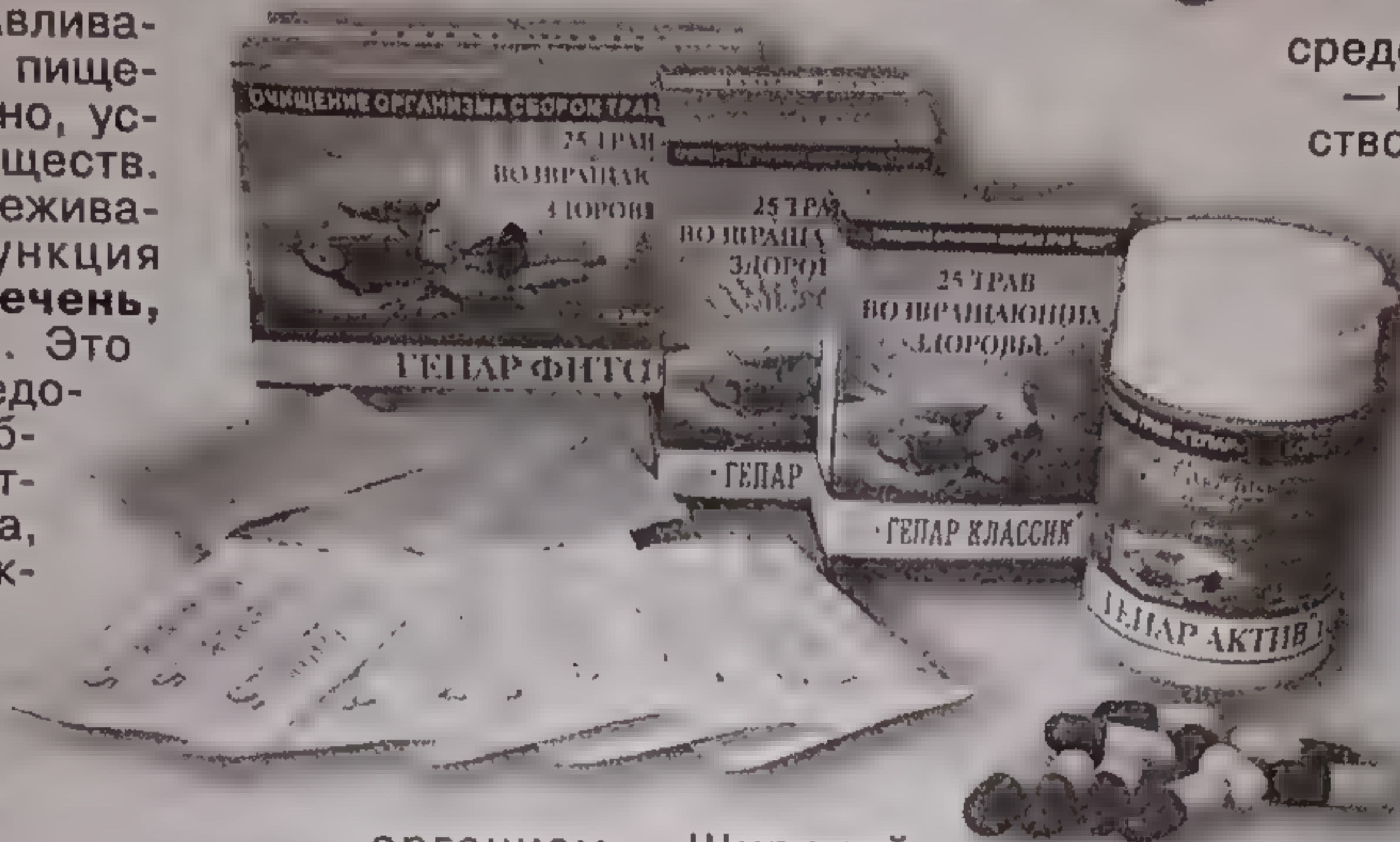
Фитокомплекс «ГЕПАР» — ТРАВЫ, ВОЗВРАЩАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ! СПРАШИВАЙТЕ В ВАШЕЙ АПТЕКЕ.

Производитель — ООО «Компания «Гольфстрим».

Т. 8 (812) 341-29-48, 341-63-83.

<http://www.gelfstram.ru>

«Бомба» за пазухой



организм. Широкий спектр полезных компонентов позволяет организму взять из «ГЕПАРА» молекулы для синтеза практически любого, необходимого ему вещества.

Такое целенаправленное самовосстановление дает хорошие результаты, способствует быстрому улучшению состояния здоровья. Фитокомплекс «ГЕПАР» показан как для профилактики, так и для вспомогательной терапии в следующих случаях:

— для улучшения функционального состояния желудочно-кишечного тракта;

— при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчных протоков, тонкой и толстой кишки, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы;

— для профилактики обострений язвенной болезни, при дисбактериозе;

— при заболеваниях желудка (улуч-

*Вышлю всем желающим наложенным платежом морозник кавказский, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул.

Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела за весь курс на 12 кг.

Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Собираю письма с отзывами о морознике. Пишите.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; д. т. 8 (6162) 5-06-73, м. т. 8-928-420-35-13; e-mail: davidov_sk@mail.ru

*Хвоцеватовский филиал межрегиональной общественной организации «Профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной и народной медицины» объявляет о создании на добровольных началах «Народного движения помощи онкобольным» и призывает онкобольных, их родственников и всех людей доброй воли принять активное участие в деле спасения людей от рака. Вместе мы сила и сможем сделать многое.

Подробности вышлем письмом. От вас — конверт с обратным адресом. Пишите по адресу: 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвоцеватое, ул. Молодежная, д. 1, Семилетову Григорию Михайловичу. Тел. (8-47363) 35-2-50, (время московское).



*Вышлю наложенным платежом кукольник (от алкоголизма), морозник, галегу (от диабета), каменное масло, аконит (от опухолей), уснею (от всех болезней щитовидной железы). Стоимость полного курса — 200 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

*Вышлю по предоплате или наложенным платежом траву боровой матки (100 руб.), дымянки, плакуна, льнянки, золотарника, таволги (50 руб.), очанки (80 руб.), грушанки (70 руб.), манжетки, черныбыльника (40 руб.), болиголова (30 г.—150 руб.), соцветия иван-чая (30 руб.), кору осины (30 руб.), корни борщевика, лопуха, змеевика (60 руб.), сабельника (50 руб.), калгана (100 руб.) и другое. Цены указаны за 100 г. Почтовые расходы оплачиваются при получении посылки на почте.

Рудольф Адольфович Попов, 164110, Архангельская обл., г. Каргополь, ул. Семеновская, д. 92, кв. 1; тел. 89214936859

*Вышлю семена лопанта с инструкцией по выращиванию. Это растение богато различными ценными питательными веществами, а потому помогает при лечении заболеваний сердца, желудка, легких, нервной системы и др. Ветеранам ВОВ вышлю бесплатно (необходим только конверт с о/а).

Юрий Игнатьевич Прошаков, садовод-любитель, пчеловод, ветеран труда, 414057, г. Астрахань, ул. Звездная, д. 25, кв. 22; т. 8 (8512) 34-14-42

Моему ребенку 13 лет, у него ночное недержание мочи. Еще одна большая проблема — очаговая алопеция. Мы ее лечим с двух лет. Чем только не мазали! Врачи даже не могут назвать нам причину этого недуга. Очаг облысения очень большой, почти на полголовы. Помогите, пожалуйста, вылечить ребенка.

Светлана Алексеевна Акишина, 157650, Костромская обл., с. Павино, ул. Колхозная, д. 12

У моего ребенка заячья губа и волчья пасть. Операцию на губе сделали. Логопед говорит, что по волчьей пасти ее надо делать только в 6 лет. Слышала, что в Питере есть центры, где операцию делают раньше. Там же и обучают родителей, как готовиться к ней. Отзовитесь, пожалуйста, кто знает адреса таких центров. Буду рада любому совету и поддержке.

Анастасия Воскресенская, 186810, Республика Карелия, г. Питкяранта, ул. Гоголя, д. 13, кв. 37; т. (8232) 3-70-13

Что такое воронкообразная грудь у ребенка? Что ему грозит, если не делать операцию? Отзовитесь, кто сталкивался с этой проблемой.

Агриппина Михайловна Ершова, 184635, Мурманская обл., п. Росляково-1, ул. Приморская, д. 11, кв. 63

Подскажите, как лечить паралич лицевого нерва, потерю слуха после перенесенного в детстве энцефалита? Какие можно при этом применять травы и настойки. Спасибо всем, кто отзовется!

Зоя Васильевна Кулагина, 155901, Ивановская обл., г. Шуя, Фабричный пер., д. 13, кв. 5; тел. (09351) 28-994

Отзовитесь те, кто может выслать корень цикория дикого. Заранее благодарна.

Л.И. Новопашина, Иркутская обл., 665106, г. Нижнеудинск, ул. Ленина, д. 51, кв. 9

У шестилетнего сына по периметру шеи образовалась сеть го-рошин диаметром 5—6 мм. Врачи говорят, что это увеличение лимфатических узлов, образовавшихся вследствие хронического тонзиллита. Если они будут расти, то надо делать операцию. Ребенок очень слаб, вес 14 кг, рост 104 см. Также у него высокое внутричерепное давление. Летом даже терял от слабости сознание. Как помочь ребенку. Отзовитесь, кто сталкивался с такой проблемой! Что посоветуют специалисты?

Ольга Анатольевна Кулик, Республика Казахстан, Шимкентская обл., Саранский р-н., с. Кумежбулак; т. 8231-25-372

В июле у меня был закрытый перелом наружной лодыжки левой большой берцовой кости. Ставили аппарат Илиза-рова. После снятия нога отекает, болит и не гнется в колене. Кто сталкивался с такой проблемой? Хотелось бы получить грамотную консультацию специалиста.

Валентина Ивановна Худякова, 649949, Омская обл., Оконешниковский р-н., с. Красовка

Мне поставили диагноз «манулодистрофия глаз» (на правом — 1-й степени, на левом — 2-й). Можно ли это вылечить народными средствами или надо делать операцию? Буду благодарна всем, кто отзовется.

Алла Яковлевна Волкова, 169900, Республика Коми, г. Воркута, ул. Дончука, д. 6, кв. 47

У моего ребенка на шее под челюстью воспалился лимфоузел. Шишка уже около месяца не проходит. Посоветуйте мне, что надо делать. Есть ли народные средства, которые нам помогут?

400040, г. Волгоград, ул. Штеменко, д. 53, кв. 24; тел. (8442) 27-57-24

Возможно ли народными средствами лечить послеоперационную грыжу. Буду благодарна всем, кто откликнется на мою просьбу.

Галина Прокопьевна Абрамова, г. Омск; тел. 8381-552-7697

*** СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА ***

Самые здоровые дети

Дети, растущие рядом с животными, реже пропускают школу, потому что они здоровее их сверстников, не имеющих четвероногих друзей. К такому выводу пришли британские ученые. По их мнению, животные особенно влияют на развитие 5—8-летних мальчишек и девчонок. Исследования показали: иммунная система у них намного сильнее. Оказалось, что 40% малышей разрешают своим любимцам облизывать руки и лицо, пускают их к себе в кровать, причем риск заразиться глистами или другими заболеваниями у таких детей меньше, чем у остальных.

Кофе обостряет память

Доза кофеина, которую мы получаем, выпив две чашки кофе, стимулирует кратковременную память. К такому выводу пришли доктора из Инсбрукского медицинского университета. Они поставили эксперимент: 15 мужчин двое суток не ели, не курили и не пили никаких тонизирующих напитков — только воду или растворенный в ней кофеин. Им да-

вали тесты на сообразительность и способность к запоминанию. У тех, кто получал кофеин, улучшалась работа отделов мозга, ответственных за интеллект и кратковременную память — все задачи они решили быстрее, чем получавшие воду.

Раньше считалось, что кофеин просто улучшает внимание. Однако не стоит воспринимать кофе как палочку-выручалочку — все зависит от дозы. Пока врачи советуют выпивать в день не больше 3 чашек.

В США будут лечить зубы клюквой

Американские стоматологи собираются лечить своих пациентов клюквой.

Благодаря бактерицидному действию клюквы вероятность заболевания кариесом у тех, кто ее потребляет, снижается — на таком убеждении основывается новое веяние в зубо-врачебном деле.

Исследователи сравнивают клюквенный сок с «тефлоном для зубов», поскольку его составляющие закрывают доступ бактерий к зубной эмали. А первыми на бактерицидный эффект клюквы обратили внимание урологи, — по их мнению, клюквенный сок мешает микроорганизмам засе-

лять стенки мочевого пузыря.

В каком виде врачи собираются применять клюкву, пока неизвестно. В любом случае, не в виде сока из супермаркета — содержащийся там сахар, разлагаясь, как раз способствует разрушению зубов.

В следующем номере читайте:

- *О лечении рака предстательной железы
- *Рецепты от язвы желудка, тромбоза, невралгии, гипертонии
- *Гимнастика для водителей
- *О причинах бесплодия у мужчин
- *Лесные сказки — в лечении укасы
- *Не только еда, но и лекарство
- *Исцеляет образ Христа
- *Растения для лечения. Гореч почечуйный и гореч птичий

Одним из самых ценных культурных растений. Он еще в глубокой древности применялся для лечения заболеваний почек, печени, сердца, легких, а также болезней обмена веществ (жирового обмена). Способствует он снижению уровня холестерина в крови, оказывает мочегонное, слабительное, потогонное действие. Хороший эффект дает включение винограда в диету при ожирении, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, при плевритах, туберкулезе легких, бронхитах, нарушениях обмена веществ, болезнях печени, почек, генитальной системы и различного рода интоксикациях.

Курс лечения виноградом составляет обычно 1—1,5 месяца. Суточная норма потребления — 2—2,5 г (начиная с 200—300 г в день и постепенно увеличивая дозу). При этом рекомендуется легкая пища, исключаются другие фрукты, сырое молоко, газированные и минеральные воды. Виноград едят натощак за 1,5—2 часа до приема пищи. Но потом не забывают попить рюмку обильно при чашечке каркаде или чая.

Если нет свежего винограда, пользуются сушеным: промывают 100 г изюма, измельчают и заливают 250 г кипяченой воды, доводят до кипения и варят на слабом огне 10 минут, затем оставляют для медленного охлаждения. После чего отжимают, и объем отвара доводят кипяченой водой до 250 мл. Принимают по трети или полстакана 3—4 раза в день.

Изюм полезен при кашле, заболеваниях мочевого пузыря как раздражающее и легкое мочегонное средство.

Виноградный сок не только витаминное и общеукрепляющее средство, он действует подобно щелочным минераль-



ным водам, однако содержит больше солей калия, железа, органических кислот. Поэтому очень нужен тем, кто склонен к мочеисловому диатезу. При длительном применении сок способствует снижению артериального давления, улучшает функцию печени, состав крови (пьют по стакану 2—3 раза в день), благотворно влияет на водно-солевой обмен, работу миокарда, оказывает послабляющее и мочегонное действие.

Отвар семян винограда (1:10) используется в народе как мочегонное средство.

Настои и отвары листьев винограда применяются наружно — для полосканий при заболеваниях десен, миндалин, а также для компрессов и обмываний при болезнях кожи для ускорения заживления язв и ран. Настои из листьев винограда листьев пьют при гипертонии. Порошок сушеного сырья используют для приема внутрь при маточных кровотечениях (по 1—2 г три раза в день).

Однако у такого лечения есть противопоказания. Не стоит употреблять его при сахарном диабете, ожирении (из-за высокой калорийности), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, при колитах, сопровождающихся поносами, сердечной недостаточности с выраженными отеками и гипертонией, при хронических нагноительных процессах в легких, склонности к метеоризму.

А. Ф. Сияков, апитифотерапевт,
д. м. н., профессор

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Активное использование мобильных телефонов приводит к преждевременному старению организма. Дело в том, что микроволны, которые излучают эти приборы, позволяют проникнуть в мозг особым белкам. Из-за этого мозг начинает стремительно дряхлеть и даже у 30-летних может стать таким, как у стариков. Врачи рекомендуют пользоваться мобильниками не больше пяти минут в день, иначе уже через три месяца начина-

ется старение мозга, а через год — проблемы с памятью.

Активированный уголь поможет удалить зубной налет курильщика и кофеина. Механизм отбеливания прост: одной или двумя таблетками угля потрите зубы, затем почистите их обычной зубной пастой. За эмаль можно не беспокоиться: таблетка мягкая и не царапает поверхность. Более того, активированный уголь укрепит десны и остановит кровотечение, если оно есть.

Сочетание кофе с сигаретами небезопасно. Греческие ученые полгода наблюдали за состоянием здоровья людей и пришли к выводу, что кофеин и никотин в крови будто соревнуются между собой — какой из них вреднее для сердца и сосудов. Причем при одновременном употреблении вредоносное воздействие не просто складывается, а умножается. Так что из двух зол надо выбирать одно: либо кофе, либо сигареты.

Касторовое масло сводит папилломы, родинки и печеночную пигментацию. Для

этого масло тщательно втирают в эти места утром и на ночь. Эффект ощутим уже через месяц.

Очень часто причина постоянных головных болей заключается всего лишь в... грязных стеклах ваших очков!

Слой пыли на стеклах очков затуманивает цвета и очертания предметов, поэтому клетки сетчатки начинают работать с перегрузками, а кора головного мозга с трудом фиксирует окружающее. В результате перенапряжения нервной системы и возникают головные боли, а значит, и плохое самочувствие. Избавиться от этого поможет самая обыкновенная протирка очков.

Если вы постоянно носите очки или работаете в них, очищайте стекла, лучше всего два раза в день — утром и вечером — горячей водой с добавлением капельки средства для мытья посуды. Хорошенько промойте стекла, вытрите их тряпочкой, не оставляющей мелких ворсинок. Чтобы вывести окончательно лоск, используйте кусочек тонкой замши.



Газета «Живница» зарегистрирована Комитетом РФ по печати №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций № 77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 154200, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №2831 Тираж 63.681 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ №581 Тираж 1.958 экз. Общий тираж: 65.639 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель ООО «Газета «Живница». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66. Отдел реализации: (8184) 55-16-48. факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru. Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru. Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@yandex.ru. Бухгалтерия: факс (8184) 55-16-43, e-mail: rabota@givitca.ru. Отдел дизайна: (8184) 55-08-27.

Сайт: www.givitca.ru

Секретарь: Т.Е. Барболина. Редактор: О.Г. Солодка. Редактор: Ю.А. Назаров. Редактор: Т.Ю. Мельникова. Над номером работали: Улановская И.Д., Барболина Т.Е., Осипова Е.В., Барболина Е.Ю., Буторина Е.Е., Сетова Г.С., Шарошников И.Г., Абрамова Е.В.

ИНН/КПП 2902038743/2902010011. БИК 40702010604260112043. в ОСБ № 5494 в г. Северодвинск. Банк-получатель: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №3010101010000000000. БИК 011117601, Код по ОКОНХ 27100, Код по ОКПО 2913285.

См к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Электронные адреса подписки через Интернет: www.givitca.ru и www.chive.ru Времени подписания в печать: по графику, пятницу 17.00, фактически — пятницу 17.00

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ С ДРУЗЬЯМИ

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 6 (251) февраль 2006 г. www.givitca.ru

В НОМЕРЕ:

**Я от болезни
излечился сам**

●Рецепты от язвы желудка, тром-
бофлебита, невралгии.....2-3

**Здоровьем «Живица»
рада поделиться**

●Рак предстательной железы...4-5

Для вас, мужчины!

●Водителям на заметку.....6

Прочтите и учтите

●Причины бесплодия у мужчин;
любителям пива.....7

**Лесные сказки —
в лечении укажи**

●.....8-9

**Обрати внимание
на питание**

●Не только еда, но и лекарство.....

Скорая помощь

●Лечат руки разные недуги...10-11

**Духовное чтение —
души исцеление**

●Сила образа Христа.....12

Исцели меня, «Живица»!

●Просьбы о помощи.....13

**Советы бабки
Лизаветы**

●Как избавиться от простуды, сус-
тавных хворей, камней в почках...14

**Есть средства для вас —
отправьте заказ**

●.....15

Растения для лечения

●Горец почечуйный и горец пти-
чий.....16

8 (8184) 52-82-57

**КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ**

Готовы вам помочь!

**С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА
ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ.
ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!**

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



Подписка на 2006 год!

Внимание! Продолжается подписка на I полугодие
2006 года во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95);
комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Не увлекайтесь пивом!

Мой приятель, Роман Федорович, — человек в возрасте, но здоровья отменного. Не знает даже, где находится ближайшая поликлиника, не говоря уж об отдаленных. Одно плохо — работа у него в основном на дому и требует долгого просиживания за письменным столом. А отсюда и проблемы с лишним весом, и прочие сопутствующие заморочки. До поры Роман Федорович отбивался от этих напастей, как мог, но в последнее время стали отекать ноги. Ну чисто как у слона вид у ступней — никакой эстетики!

Не было бы счастья...

Стал Федорыч анализировать ситуацию и вычислил ряд вероятных причин этой напасти. Возможно, любовь к ледяному пивку тоже сыграла свою роль. Где-то вычитал он, что «живое пиво», то есть без консервантов, улучшает кровообращение в сосудах головного мозга, что в свою очередь способствует живости мышления и замедляет, якобы, старение.

Вторая причина — постоянное сидение за компьютером с раннего утра до ночи. Кровь в ногах при этом циркулирует не-

важно, вот и идут отеки с самого низу, от ступней. Больше ничего вычислять не стал, решил для начала остановиться на этом.

Ну а вскоре наступила весна, открылся «полевой сезон» в огороде. Летом — сенокос, походы за грибами да ягодами чуть ли не до самых осенних заморозков. Федорычу и отдохнуть некогда — в постоянном движении, как челнок. Пока бегаешь как заводной, вроде бы и ноги как ноги. Стоит пару дней посидеть дома в дождливую погоду — все! — пошли отеки ступней, будто из-за стола и вовсе не вставал.

Делать нечего, скрепя сердце приступил к «антипивной шоковой терапии», как он сам выразился однажды. Ни глотка не делает неделю, две, три... Нет, не помогает! Все то же самое. Хотя на компьютере не работает совсем — через несколько часов на ноги смотреть тошно. Неужели в больницу идти? Стыдобища-то какая...

Но тут сработало старое житейское правило, выраженное в известной поговорке: «Не было бы счастья, да несчастье помогло!». Пришлось моему приятелю срочно потратиться на приобретение дорогой и нужной вещи. Все сбережения ухнул, да еще и в долги залез. Тут уж не до пива стало, перешел на чистую воду, хорошо хоть

с хлебом вприкуску. И так «постился» Федорыч неделю, вторую, третью... А через месяц с удивлением обнаружил, что от отеков даже воспоминаний не осталось, ступни, как у балерины Большого театра — изящные до невозможности, такие у него только в молодости и бывали.

В больших количествах — яд

Что же произошло? Ответ дала случайная «информашка», попавшаяся в Интернете: пиво, выпитое в больших количествах, не успевает выходить из организма, и в нем постепенно накапливаются переработанные бактериальные отходы. Ведь что такое пивные дрожжи? Обыкновенные бактерии! В малых количествах они, может, и полезны для здоровья, но в чрезмерных — сущий яд... Вот и засоряют кровеносную систему, нарушают кровообращение. Ну а безобразный внешний вид ступней — вернейший сигнал опасности.

Следы пивного отравления организма исчезают только через три-четыре недели после приема этого яда, поэтому перерывы, которые делал приятель, были недостаточны. Месяца же вынужденного воздержания хватило, чтобы организм пришел в норму и все функции восстановились.

Пиво пить Федорыч с той поры зарекся, и никакая назойливая телереклама его в этом решении уже не переубедит.

Михаил Соловьев, Ярославская обл.

От гипертонии и стенокардии

Я бывший моряк. В 55 лет медкомиссия списала на берег. Стенокардия. Дали третью, рабочую, группу инвалидности. Но что такое третья группа? Нельзя работать ночью, сутками. Запрещен тяжелый физический труд. Ну и где, спрашивается, пристроиться пенсионеру, если не сторожем или грузчиком? В общем, справку об инвалидности я убрал куда подальше и никому не показываю. Устроился сторожем: сутки через трое. И дополнение к пенсии хорошее, и свободного времени много. Все лето с супругой на даче трудимся. Травы лечебные заготавливаем и употребляем. Я, конечно, совсем без таблеток обходиться не могу. Но вот жена свое давление только растениями поддерживает. Смешивает она три части пустырника, по две части листьев омелы и лаванды, по части чабреца и листьев лесной земляники. Затем две столовые ложки сбора заливает двумя стаканами кипятка, закрывает и настаивает два часа. Процеживает, и мы выпиваем все это вдвоем в течение дня в четыре приема равными долями через полчаса после еды (можно и минут через пятнадцать). Сбор этот успокаивает, снимает головную боль и шум в ушах, снижает давление, унимает сердцебиение.

Да, а пьем мы его не каждый день, а всего лишь два дня в неделю.

Р.А. Юхнов, Архангельская обл.

Не для потехи коньяк и орехи

Муж мой — заядлый рыбак, охотник. Даже зимой дома не сидит — хоть пару раз за месяц, но обязательно выберется в лес. И конечно, случается, что простужается, подолгу кашляет. Так я для него заранее бальзам запасаю. Вынимаю из килограмма грецких орехов перегородки и заливаю их пол-литром хорошего коньяка. Настаиваю, плотно закрыв, неделю. Потом процеживаю. Видите, совсем несложно, да и орехи зря не пропадают — детишки с удовольствием съедают каждый день по горсточке.

Вот и недавно вернулся мой добытчик весь продрогший — машина сломалась. Часа три на морозе в двигателе ковырялся. Из носа течет, кашляет. Я его чаем с малиной напоила, ложечку бальзамчика дала. На следующий день муж перед едой еще выпил столовую ложку. Да грудь пихтовым маслом растер. И ему быстро полегчало.

Травами-то не каждый мужик лечиться будет, а вот настойку, да еще на коньяке, думаю, многие уважат. Тем более что справляется она даже с застарелым кашлем.

Н.А. Климова, Новосибирская обл.

Дедова наука

Дед Александр сидел под навесом и перебирал собранные травы. Занимался он сбором лекарственных растений всю свою сознательную жизнь. Как-то в юности по весне Александр вышел в огород и увидел, что кот Вася сначала обнюхал траву пырей со всех сторон, а затем начал медленно ее жевать. Обидно стало Сашке: в школе учили, что «человек — это звучит гордо», что он хозяин своей земли, но не знает, какая травка от чего лечит. А кот — скотина Божья — может сам себя вылечить. И начал Александр спрашивать у стариков о целебной силе трав, читать книги. С годами появился опыт.

...На крыльцо вышел внук, приехавший на прошлой неделе из города. Вчера копали картошку, и он таскал мешки.

— Что ты, Андрюха, согнувшись, ходишь?

— Да, что-то спина болит, деда.

— У меня прошлым летом тоже поясницу прихватило. Расскажу тебе, как я ее вылечил. Пошел в лес, вижу, мурашки бегают туда-сюда. Оголил спину, а срамные места закрыл клеенкой, чтобы мурашки не залезли, куда не надо. Лег на муравьиную кучу, сначала на полминуты. Муравей хоть и букашка, но до чего мудра: кусает не куда попало, а где болит. Ходил я в лес шесть дней, каждый раз продлевая процедуру на полминуты. И забыл про свою поясницу. Но сейчас этого не сделаешь — погода холодная. Я тебя вылечу по-другому. Натру редьки и приложу к спине на чистой тряпочке, закутаю целлофаном. Полежишь, сколько выдержишь: редька жжет очень. Потом истоплю баньку и сделаю тебе массаж спины. Все пройдет — побежишь как молодой. Так и вышло.

Андрей Александрович Куртиш,
662660, Красноярский кр.,
п. Краснотуранск, ул. Сурикова,
д. 3, кв. 1

Про баню да можжевеловые веники

История эта произошла с моим братом, он мне ее и рассказал. Из своих сорока лет вот уже двадцать пять он живет в Питере, мужик крепкий, в моря долго ходил, на здоровье никогда не жаловался. Но все когда-то случается впервые. Почувствовал он боли в спине. Чем дальше, тем сильнее, да такие, что ни согнуться ни разогнуться. Что делать? Пришлось к врачу идти, а ведь раньше ходил в поликлинику только на очередную медкомиссию. Обследовали его эскулапы и вынесли вердикт: невралгия. Тут уж брат объяснений потребовал, в порядке, говорит, у меня с головой. Слово это у него ассоциацию с неврозом вызвало. Тогда доктор объяснил, что невралгия — это заболевание периферических нервов, а если проще — воспаление этих самых нервов, отчего вот и боль такая. В общем, пришлось в больнице полежать, подлечиться.

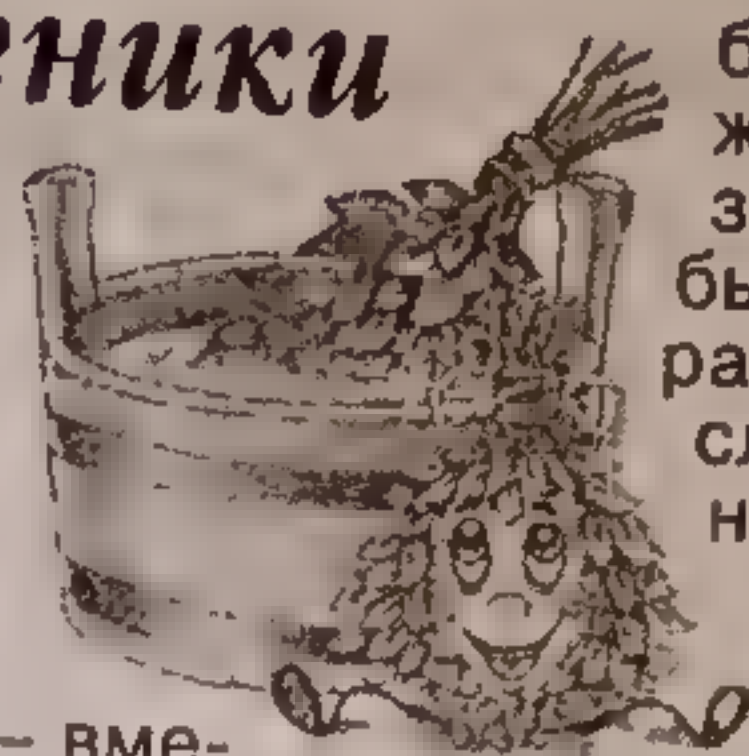
Только вот болезнь эта коварной оказалась: периодически спину при-

хватывало вновь — сущее мучение!

Примерно раз в два года ездит брат навестить родителей, что живут в далеком поморском селе. С отцом у него особые отношения: в лес — вместе, на рыбалку — вместе, а когда дома — наговориться не могут. Вот и пожаловался брат на свою беду. Ничего тогда не сказал отец, лишь хитро как-то улыбнулся.

На следующий день затопил с утра баню и исчез ненадолго, сказал, что за веником. Веник, который принес, никому не показал, спрятал.

Вечером пошли они с братом в баню, отец и предлагает: «Давай на полоч полезай, веником невралгию твою лечить буду». Брат возражать не стал, попариться березовым веничком — кто ж не любит. Да только как хватил его отец по спине первый раз — искры из глаз посыпались, словно тысячи иголок в спину впились. Какое уж тут блаженство, впору выть от



боли. Веник-то оказался можжевельный! Брат потом рассказывал, что это сначала больно было, а потом блаженное тепло растеклось по всему телу. На следующий день спина в красных крапинках была, болела немало. Так вот, пока брат в отпуске был, отец каждую баню и лечил его веником из можжевельника. Оказывается, в старину можжевельником лечили поморы любые боли в спине, не зная никаких медицинских терминов типа невралгия.

С братом я часто общаюсь по телефону, живем-то ведь далеко друг от друга. Не раз интересовалась, как там его невралгия поживает. Спину, говорит, прихватывает иногда, одним можжевельником такое серьезное заболевание не вылечишь, тут специальное лечение необходимо. Но можжевельный веник использует он и по сей день в своей дачной баньке, говорит, после него и впрямь легче становится, ведь это еще и массаж прекрасный!

Н.А. Сафонова

«Спасибо, кума, что помогла!»

Мой кум мучился язвой желудка, но полечиться все было некогда — пьянка да гулянка одна на уме. Однажды встретила его в городе — страшно смотреть: худой весь, черный, сгорбившийся как старик. Врачи уже отказались от него — желудок был в ужасном состоянии, язвы и полипы по всему пищеводу. А у мужика четверо малых детей, да и самому пожить хочется. Я и предложила полечиться составом, которым сама не раз пользовалась.

Беру по килограмму хорошего меда, желательного первой качки, и сливочного масла. Кладу в 4-литровую кастрюлю, довожу до кипения, убавляю огонь и варю, помешивая, 1,5–2 часа. Получается однородная густая масса от светло-коричневого до темно-коричневого цвета, в зависимости от цвета меда. Проверяю: если капля на блюдце не расплывается, значит, средство готово. Принимать надо по ст. л. утром натощак. Этого состава хватает на курс лечения.

Встретилась я с кумом через 3 года. Кум был молодцом, поправился, похорошел, бросил курить и пить. Говорит мне: «Лечился этим составом и день и ночь. Ел по нескольку раз в день. И как видишь! Спасибо, кума, что мне помогла!»

А мой старший сын, когда служил в армии, попал в госпиталь. При обследовании у него обнаружили язву желудка. Приехал домой, полечился этим составом. И уже 5 лет язва не дает о себе знать.

Лидия Павловна Бондарева, 633332, Новосибирская обл., г. Болотное, д. Кривояш



Исцелил руку... сорняками

Как-то греб я веслами без рукавиц, и с тех пор начали расти узлы на руках. Да болеть во время работы. Пальцы стали, как крючки, — не разгибаются. Хирург сказал, что рассекать узлы надо. А мне новокаин нельзя — как делать операцию?

Выручил случай. Кипятил я на даче в бане сорняки и еще горячую траву выгребал из воды больной рукой. А потом вдруг обнаружил: узлы-то помягчали. Стал специально в зеленом отваре руку греть и растирать узлы. И они почти исчезли, пальцы разгибаться стали. Вот вам и натуральное лекарство!

Николай Трухнин, г. Северодвинск

При тромбофлебите мазь примените

У моего мужа расширение вен на ногах и тромбофлебит. А весной и летом начинается рожистое воспаление. Он обращался и к врачам, и к народным целителям — ничего не помогало. Но все-таки я нашла способ лечения: лист лопуха промыть и намазать наружную сторону домашней сметаной (пробовала магазинной — получился ожог), приложить к больному месту, покрыть целлофаном и обмотать шерстяным платком. Держать такой компресс до полного высыхания (лучше — с вечера до утра). Обычно за три дня проходят краснота и отек.

Лопух можно заготовить на зиму. Подготовленные листья с длинной ножкой повесить в тень на сквозняк, а когда они подсыхнут — уложить в коробку. Зимой их достаточно намочить в теплой воде.

А вылечить трофическую язву — мокнущую, с гноем — помог такой способ. Для очистки раны нужен капустный лист, желательный из середины вилка. Мы разминали его скалкой до выделения сока. Смазывали тонким

слоем меда и на ночь накладывали на рану, прикрывали целлофаном и фиксировали повязкой. Утром снимали лист, давали ране подсохнуть, потом накладывали мазь, приготовленную по такому рецепту. Брала по 10 г прополиса, ладана, меда и облепихового масла. Ладан (без ароматизаторов) можно купить в церкви, а облепиховое масло — в аптеке. Оно должно быть без добавок. В металлическую посуду клали ладан, разбитый на мелкие кусочки, разогревали до мягкости на водяной бане, добавляли измельченный прополис, мед и облепиховое масло. Варили смесь до образования однородной массы, похожей на мягкий пластилин с крупинками.

После наложения мази ногу обертывали марлевой салфеткой и фиксировали сетчатым бинтом. Рана затянулась за две-три недели. Чудо-мазь помогает при любых ранах, и даже при гангрене.

Любовь Николаевна Ключко, 352900, Краснодарский кр., г. Армавир, ул. Ефремова, д. 55

Шахтеры — люди крепкие

Пять лет назад в онкологической клинике г. Новосибирска мне поставили диагноз: **рак предстательной железы с метастазами в брюшную полость и кости таза.** Доктор спросил: «Кто вы по профессии?» — «Шахтер». — «Ну, шахтеры люди крепкие, не слюняи, так что наберитесь мужества, когда будете читать наше заключение». На вопрос, сколько мне осталось жить, он, умница, не стал лукавить и хитрить: «Полтора-два месяца, если сердце выдержит...» А у меня уже было 2 инфаркта в активе (болезнь всех начальников времен перестройки). Но, ничего, выдержал. Только в садике возле клиники нервы сдали... Наревелся досыта. Вроде еще не жил, а уже умирать пора... Господи, как мне страшно было. В голове пустота, ноги не слушаются...

Во-первых — в корне изменил свой образ жизни и открыл душу своему Господу нашему, Иисусу Христу. Тяжело было уверовать в Бога бывшему коммунисту. Сперва молился через силу, а со временем начал это делать с большой охотой и радостью. Подойдя к черте, за которой мрак и бездна, многое переосмысливаешь, становишься чище и лучше. **Научился прощать.** И улучшение самочувствия пришло. Великое это благо — всепрощение. Услышал Господь мои молитвы. Я купил множество книг и газет по лечению рака и стал искать свой путь к спасению. Жесточайшая борьба за жизнь дала результат. В той же клинике объявили, что у меня опухоли больше нет! Надо бы радоваться, а я опять ревел, как малое дитя...

Мои рекомендации

Происшедшее изменило мою жизнь. Теперь я сам помогаю людям, ведь не зря Господь продлил мои дни на Земле. Я разработал несколько схем лечения заболеваний простаты. Они проверены мною и теми, кто ко мне обращался за помощью. Схемы срабатывают эффективно только тогда, когда соблюдаются все требования по лечению. Рецепты приготовления некоторых настоев и настоек я упускаю, так как они общеизвестны и их можно найти в любом справочнике или у травников. Здесь важна сама методика.

Чтобы отследить динамику, перед лечением и по окончании сделайте УЗИ или ТРУЗИ (трансректальное УЗИ). Бейте болезнь с трех сторон! Лекарство нужно принимать не только перорально, но и вводить ректаль-

Американские ученые считают, что сок граната уменьшает рост опухоли при раке простаты. При этом, чем больше доза экстракта граната, тем лучше результат.

Гранатовый сок замедляет темп развития не только рака простаты, но и других видов этого заболевания.

В ананасе обнаружены вещества, замедляющие развитие рака.

но (микроклизмы), накладывать теплые компрессы. Все настои надо готовить только на освященной воде или над ней должны читаться молитвы на исцеление.

Простатит и аденома легче поддаются лечению, а лечение хронического простатита несколько сложнее. Но в любом случае через 2—3 месяца у больных наблюдается стойкая ремиссия. От того, с каким пониманием вы возьме-

А даю, чтобы

тес за собственное исцеление, будет зависеть результат. А чтобы он был положительным, нужно соблюдать неукоснительно следующие условия.

1. Алкоголь противопоказан в любом виде.
2. Если не можете бросить, то хотя бы ограничьте курение.
3. Никакой еды, жаренной на растительном масле.
4. Убрать из употребления все, что приготовлено с уксусом, а также напитки типа «Колы», растворимый кофе, крепкий чай.
5. Легкий ужин не позже 20.00. Каждую пятницу — «голодный» день, пить только соки и воду.
6. При введении микроклизм лежать только на животе, минимум час лечебный раствор должен находиться на простате.
7. Ложитесь спать полуголодным, чтобы свести до минимума давление каловых масс на простату.
8. Примените для лечения **тыквенные семечки** (по 30 штук в день). Ешьте в неограниченном количестве каши из тыквы, вареную свеклу и морковь, пейте отвары из них, ешьте любой лук, крапиву и укроп в сыром виде.
9. Больше ходите пешком, **делайте приседания, массаж простаты втягиванием и отпусканьем прямой кишки не менее 50 раз.** По возможности занимайтесь любовью раз в неделю, чтобы убрать застой секрета в простате.

10. При резких, импульсных болях, отдающих в яички, пах, мочеточники, мочеиспускательный канал, мочевой пузырь, применяйте следующие компрессы на паховую область, захватывая пенис и яички:

а) солевой компресс: взять ст. л. соли на стакан воды, намочить в растворе шерстяную тряпку и накладывать на паховую область в виде подгузника часа на 2 (не меньше), после чего не обмываться, если уж здорово щипать будет, обмыться водой без мыла;

б) луковый компресс: прокрутить на мясорубке штук 15 средних луковиц и зеленого цвета яблоко, перемешать, уложить на х/б ткань и накладывать на больные места;

в) компресс из цветков картофеля: 0,5 стакана цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять 40 минут. Намочив шерстяную тряпку, накладывать на больные места;

г) известковый компресс: в посуде с гашеной известью отстаивайте водичку, смачивайте в ней шерстяную тряпку и делайте примочки на больные места.

Без промедления начинайте лечение

Данная методика служит для лечения заболеваний предстательной железы (простатит, хронический простатит, аденома). Лечение лучше всего начинать с новолуния любого месяца. Растущая луна способствует лучшему насыщению



лекарственным раствором большого органа. Для более экономного расходования лекарственных препаратов возьмите обычный шприц на 20 мл и вместо иглы впаяйте пустой стержень от гелиевой ручки. Промойте его одеколоном (водкой, спиртом). Длина стержня должна быть приблизительно 60 мм. Дозировка будет даваться в кубиках (большие деления).

Перед лечением промойте уретру **метронидазолом (метрогил)** с помощью шприца. Метрогил купите в аптеке. Один-полтора кубика раствора введите в уретру, протолкните содержимое к простате и подержите 5 минут. Делать 2 раза в день. Если нет метрогила, можно промыть настоем ромашки аптечной в той же пропорции, предварительно капнув в него каплю йода и 3 капли пихтового масла. Настой ромашки делать так: ст. л. сырья залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, укутав.

Во время лечения желательно пить **собственную урину** (срединную струю 100—150 мл один раз в день утром натощак). И так до конца лечения, если сможете.

До конца лечения делайте **очистительные клизмы** (из собранной за день

1. 3 раза в неделю и микроклизмы (30–50 мл настоя чаги, каменного масла или кипрея) ежедневно перед сном, независимо от очистительных клизм, чередуя настои ежедневно.

Пейте настои боровой матки (30 капель на 50 мл противной воды 3 раза в день за 30 минут до еды), **красного корня** (30 капель на 50 мл противной воды за 15 минут до еды), **тысячелистника птармика** (ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом крутого кипятка, настоять в тепле час, выпить за 2 раза в течение дня в горячем виде).

Хороший лечебный и укрепляющий эффект дает **кора осины**. 25 г сухой

(однополосого с вами) 2–3 раза в неделю перед сном. Объем клизмы: предварительная — 0,5 л, за ней сразу же очистительная — до 1,5 л.

6. Микроклизмы ежедневные перед сном. 10 капель настоя аконита (онколан) на 40–50 мл раствора каменного масла (КМ). Раствор каменного масла делать так: растворить 3 г в двух литрах охлажденной кипяченой воды. 20 дней делать микроклизмы, 10 дней — отдых и опять повторить 20 дней. Вместо микроклизм можно применять для лечения фитопрополисные свечи. Вводить свечи на весь световой день. На курс лечения нужно 30–40 свечей.

Мед и прополис обладают противораковым действием. Они стимулируют иммунную систему, помогая ей справиться с опухолью, и даже убивают опухолевые клетки. Об этом сообщили ученые из Хорватии. Это хорошее дополнение к стандартным схемам лечения рака.

закрывающимися крышками. Хранить в холодильнике. Применять для растираний промежности.

3. Регулярное применение прополиса-гелианта также практически предотвращает прогрессирование аденомы простаты. Он наносится на промежность, ягодицы, крестец, область лонного сочленения и тазобедренных суставов в виде мазевых трусиков. Нанесение производится кончиками пальцев, мягкими массирующими движениями в течение 1,5–2 минут. После чего полотенце смачивают в теплой воде, слегка отжимают и снимают выпот и остатки жировой основы прополиса-гелианта, плотно прижимая полотенце к телу в виде компресса. Остатки влаги снимают сухим полотенцем. Вновь наносят прополис-гелиант в течение 1,5–2 минут. На этот раз выпот и остатки мазевой основы прополиса-гелианта снимают сухим полотенцем. Лечебные процедуры лучше проводить на ночь.

Очень надеюсь, что мой опыт и разработки кому-то пригодятся. При обращении ко мне вкладывайте чистый конверт, обязательно указывайте сопутствующие заболевания, ваш возраст. Если есть у меня в наличии настои, препараты, травы, то я высылаю их по предоплате. Если нет, то даю адреса травников и целителей.

Пишите по адресу: 652990, Кемеровская область, г. Таштагол, ул. Мира, д. 35, к. 65. Или звоните 8 (38473) 2-19-42 (утром с 9 до 10 или вечером с 21 до 23 часов по нашему времени разница с Москвой 4 часа.).

Член Общероссийской профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной и народной медицины и целителей
Геннадий Михайлович Федоров

От редакции. В процессе подготовки этого материала мы созвонились с Геннадием Михайловичем — очень уж хотелось узнать, как обстоят у него дела сейчас. Не дает ли знать о себе предыдущая болезнь? Но то, что услышали, превзошло все наши ожидания. Ответил очень бодрый мужской голос, который перебивался гулением младенца. «У меня все хорошо, родился сын, ему 10 месяцев!!! Жене 22, а мне уже... нет, еще только 60! Жизнь продолжается!...»

ЖИЛИ ДРУГИЕ

измельченной коры залить 0,5 л кипятка, по кипятить на медленном огне 15 мин., настоять, хорошо укутав, час. Пить по ст. л. через час после еды.

Натирайте промежность **пихтовым маслом, настоем чистотела** 2 раза в день — утром и вечером.

Желательно пить **травяной чай** (с 17.00 до 19.00, независимо от региона) из сбора зверобоя, хвоща полевого, крапивы. Все компоненты взять по ст. л. на литр воды. Если от чая повышается давление, замените сбор на крапиву, хвощ полевой, календулу (цветки) в той же пропорции.

Когда болезнь запущена

Если заболевание простаты у вас более 5 лет, т. е. простатит перешел в хроническую фазу, а аденома выше I стадии и прогрессирует, если у вас возрастная гиперплазия простаты или показатели анализа П.С.А. полезли вверх (норма 4), то применяйте для лечения более жесткую схему.

1. Болиголов. Пить по схеме 1—20—1. Принимать в первой половине дня, капая в 50 мл воды. Начинать с одной капли, плавно подняться к 20 каплям, ежедневно прибавляя по капле, затем плавно сойти к одной. Прогоните эту схему через свой организм 2 раза. Пить болиголов за час до еды (до завтрака и до обеда).

2. Тройчатка — смесь измельченных трав боровой матки, грушанки, зимолюбки. Соотношение частей 4:3:2. Пить по 30 капель, разводя в 50 мл воды, за 30 мин до еды 3 раза в день.

3. Красный корень. Пить по 40 капель, разводя в 50 мл воды, 2 раза в день (утром и вечером) за 15 минут до еды.

4. Кора осины. Пить по ст. л. через час после еды, можно подняться до 1/4—1/3 стакана, вреда не будет.

5. Очистительная клизма из собственной урины или урины ребенка

Ученые из американского Института исследований онкологических заболеваний подтвердили, что помидоры в ежедневном рационе снижают вероятность развития рака на 20%. А арбуз — на 30–40%!

7. Натирать промежность 2 раза в день настоями **арма-алоказии, чистотела, волчьего лыка, чередуя их.**

Препараты на основе меда и прополиса

Стойкий эффект при лечении и предупреждении хронического простатита и аденомы дают препараты на основе меда и прополиса. Здесь я вам дам несколько рецептов приготовления масел и мазей на основе прополиса. При систематическом их применении быстро наступает улучшение самочувствия, что дает реальную возможность избежать операции по удалению простаты.

1. Прополисное масло. В зависимости от желаемого процентного состава конечного продукта, взять 5, 10, 15, 20 г измельченного прополиса, расплавить в фаянсовой чашке на водяной бане и добавить соответственно 95, 90, 85, 80 г несоленого сливочного масла. Перемешать до получения однородной массы и нагревать еще 15 мин при температуре не выше 80 градусов при постоянном помешивании. Процедить в горячем виде через 3 слоя марли. Хранить в баночке из темного стекла, плотно закупорив, в холодильнике. Таким способом мы получим 5%-, 10%-, 15%- или 20%-ное прополисное масло. Применяется наружно для растираний.

2. Прополисная мазь. В зависимости от желательной процентной концентрации мази взять 5, 10, 15, 20, 30, 40 г измельченного прополиса, поместить в фаянсовую чашку и расплавить на водяной бане. Добавить соответственно 95, 90, 85, 80, 70, 60 г вазелина или вазелина с ланолином, выдержать на водяной бане при постоянном помешивании и температуре не выше 80 градусов еще полчаса. В горячем виде процедить через 2 слоя марли, охладить, расфасовать в баночки из темного стекла с плотно

Вареная морковь более эффективна для профилактики рака, чем сырая. Она снижает риск развития опухолей на 34%. При хранении вареной моркови и морковного пюре в течение недели их противораковые свойства только усиливаются. К такому выводу пришли английские ученые. Очень полезна морковная кожура.

Водителям на заметку

Специалисты установили, что один час работы водителя в условиях интенсивного городского движения практически соответствует полному рабочему дню человека, занятого тяжелым физическим трудом. Вынужденная рабочая поза — положение сидя, нагрузки лишь на отдельные группы мышц (рук, голеней, стоп, глаз), ограничение подвижности плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов, вибрация мелкой частоты, интенсивный шум, мелькание света, стрессовые нагрузки из-за неправильных действий пешеходов, аварийных ситуаций и т. д. — все это негативно сказывается на психофизиологическом состоянии человека. Отсюда и профессиональные заболевания водителей — органов пищеварения, сердечно-сосудистой и нервной систем, остеохондрозы, артриты, геморрой, варикозное расширение вен, нарушения в половой сфере. А поэтому профилактические меры просто необходимы. Упражнения, которые мы предлагаем, можно выполнять в кабине во время кратковременной остановки — например перед светофором.

Массаж

1. Круговыми движениями пальцев обеих рук разотрите плечи, область у основания шеи, затем заднюю поверхность шеи, область вокруг ушей. Не меньше минуты.

2. Потрите кисти рук одна о другую, будто умывая их.

3. Разомните каждый палец рук, начиная от ногтя.

Кроме того, сделайте специальную гимнастику для рук.

1. Вращайте кистями рук по часовой и против часовой стрелки.

2. Сожмите пальцы в кулаки и сгибайте и разгибайте кисти рук.

3. Положите большой палец руки на ноготь указательного и с силой их разомкните (как будто вы делаете щелчок). Поочередно проделайте так с каждым пальцем.

Упражнения

1. Правую руку положите на бедро, левую вытяните вперед. Медленно, с усилием поворачивая ладонь руки вверх, одновременно напрягите ягодичные мышцы. Удерживайте напряжение 10—15 с. Затем опустите руку, расслабьтесь. Проделайте так 3—4 раза.

2. Переплетите пальцы рук. Выпрямляя руки вперед и чуть вверх, поверните кисти ладонями от себя.

Ноги постарайтесь также вытянуть, носки — на себя. Прогнитесь назад, насколько это возможно, потянитесь. Задержитесь на 10—15 с. (3—4 раза).

3. Согните руки, кисти, сжатые в кулаки, перед грудью. Сделайте два небольших энергичных рывка руками назад — в момент рывка кулаки разжать и растопырить пальцы. Повторить 3—6 раз и встряхнуть кистями.

4. Чуть отодвиньтесь от спинки сиденья, заведите руки за спину — правая сверху, левая снизу. Сцепите пальцы в «замок». Напрягитесь и попытайтесь «разорвать» пальцы. Удерживайте напряжение 5—10 с. Поменяйте руки. Выполните 2—3 раза.

5. Возьмитесь за руль, наклонитесь к нему, ноги по возможности выпрямите, носки — на себя, с напряжением прогнитесь в пояснице. Задержитесь на несколько секунд в этом положении (3—5 раз).

6. Согните левую ногу и сильно притяните колено к груди обеими руками. Удерживайте напряжение 10—15 с.

(2—4 раза). То же повторите правой.

7. Опираясь руками о сиденье, поднимите согнутые в коленях ноги. Задержитесь на несколько секунд в этом положении (3—5 раз).

8. Держась за руль, попытайтесь выполнить круговые движения тазом, не отрывая его от сиденья, как бы перекатываясь по кругу, с одной ягодицы на другую (3—4 раза в каждую сторону).

9. Откиньтесь на спинку сиденья, по возможности вытяните ноги и сделайте несколько круговых движений ступнями в одну сторону и в другую (6—10 раз).

10. Поочередно тяните ноги с напряжением пяткой вперед, а носком на себя (6—8 раз).

Зарядка для глаз

1. Посмотрите вдаль в течение 3—5 с., затем переведите взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, смотрите на него также 3—5 с. (6—8 раз).

2. Быстро поморгайте 10—15 с. Откройте глаза, в течение такого же времени отдохните (2—3 раза).

3. Крепко зажмурьте глаза на 4—6 с., затем откройте на столько же (6—8 раз).

4. Закройте глаза и сделайте круговые движения глазами яблоками вправо и влево (16—20 раз). Откройте глаза, отдохните 5—10 с. Повторите 2—3 раза.

5. Закройте глаза, подушечками трех пальцев легко надавите на верхние веки. Через 3—4 с. отнимите руки. И так — 3—4 раза.



Борьба со сном

Довольно часто при однообразном движении на ровных участках дороги водителя подстерегает — по их собственной терминологии — «окно в сознании», иными словами, «слепое пятно бдительности». Оно возникает в результате утомления. Сделайте остановку и выполните несколько упражнений.

1. Немного отодвинувшись от спинки сиденья, заведите руки за спину, наклоните голову назад и сильно напрягите мышцы шеи. Удерживайте напряжение 6—10 с. Затем «уроните» голову вперед, расслабьте мышцы. Пауза — 10—15 с. Выполните 2—3 раза.

2. Напрягите мышцы левой стороны тела — руки, туловища, ноги. Удерживайте напряжение 6—10 с. Затем расслабьте мышцы, пауза 10—15 с. То же проделайте с мышцами правой стороны (2—4 раза).

3. Правую руку положите на пояс, левую — на затылок и старайтесь наклонить голову вперед, оказывая при этом сопротивление — 8—10 с. Опустите руку, расслабьте мышцы. Пауза 5—10 с. То же — другой рукой (3—4 раза).

Помогают преодолеть сонливость жевательные движения — заранее запаситесь жевательной резинкой, крепким кислым яблоком или пососите кислую конфету. Хорошо действует также протирание лица и шеи холодной водой.

И еще несколько советов

Одежда водителя должна быть удобной, не нарушающей кровообращение и не затрудняющей дыхание. Перед тем как сесть за руль, ослабьте узел галстука, расстегните ворот рубашки. Проверьте, не стягиваются ли запястья одеждой, в противном случае кровообращение в руках нарушается и уменьшается чувствительность пальцев, что отрицательно сказывается на быстроте движений. Нельзя сильно затягивать брючный ремень или надевать тесный комбинезон. Главное требование к обуви — она должна позволять хорошо чувствовать педали.

И еще одна рекомендация. Во время езды у водителя часто устают спина. Во-первых, необходимо отрегулировать сиденье. А еще можно сделать простое приспособление, которое поможет избежать болей в спине. Из мягкого материала — губки, поролона — сделайте валик, выпуклый с одной стороны и плоский с другой, шириной 12—16 см. Толщина самой выпуклой части — 4—6 см, а длина чуть короче ширины спинки сиденья. Обтяните валик тканью, концы которой соедините широкой резиновой полосой так, чтобы она охватывала спинку сиденья, плотно прижимая к ней валик плоской стороной. Это приспособление оденьте на спинку сиденья и расположите точно в соответствии с поясничным прогибом.

Счастливого пути!

Н. Голубина

Больше кислорода!

У мужчин в крови на 20% больше красных кровяных клеток. Эти клетки содержат гемоглобин, доставляющий тканям кислород, который способствует высвобождению энергии из жиров и углеводов. Именно поэтому мужчины обладают большей энергией. Но процесс кроветворения у них менее эффективен, чем у женщин, поэтому хирургические вмешательства для них более опасны. Кроме того, мужчинам требуется больше кислорода, поскольку они дышат реже, но глубже, чем женщины. Это тоже подвергает их опасности: если воздух загрязнен, в легкие представителей сильного пола попадает больше вредных веществ.

У мужчин нет слоя подкожного жира, как у женщин, да и вообще жира меньше, а больше мышечной массы. Благодаря такому соотношению они легче теряют вес, если садятся на диету. Но есть и обратная сторона завидной мускулатуры: у сильного пола нет тех резервов энергии, которые у женщины создаются благодаря жиру, отложенному в укромных уголках тела.

В «пивном брюхе» пиво не виновато

Считается, что любители пива со временем обзаводятся солидным брюшком. Однако среди ученых нашлись «Фомы неверующие» (кстати, из Америки), которые поставили под сомнение связь между потреблением пива и размерами живота. Они-то и развенчали миф о происхождении так называемой «пивной мозоли».

Основываясь на данных исследования, эти достойные люди сделали такое заключение: ежедневное, умеренное потребление пива (равно и как других алкогольных напитков) вес не увеличивает. Более того, при таком рационе можно даже запросто похудеть, заменив углеводы алкоголем.

Тогда почему же на практике мы наблюдаем обратное (один рекламный толстяк, с которым «время летит незаметно», чего стоит!)? Дело вот в чем — в закуске! Пиво заедают высококалорийными продуктами: чипсами, орешками, пиццей и пр. Отсюда и пивной животик.

Причины бесплодия

В бесплодии всегда спешат обвинить женщину. На самом деле ответственность делится пополам, говорит статистика и дает внушительный список причин мужского бесплодия. Журнал «Здоровье» приводит нам небольшую его часть.

Причина первая. Легкомысленно-любовная. Сделать мужчину бесплодным могут инфекционно-воспалительные заболевания, в том числе передающиеся половым путем. Даже обычный грипп или ангина вполне могут стать причиной простатита. А простатит — это прежде всего изменение состава спермы. Она очень быстро становится безопасной и... бесполезной, как стерилизованное молоко.

Причина вторая. Лечебная. Чрезвычайно вредны для сперматозоидов лекарства, в частности сульфанилами-

ды и гормональные средства, включая анаболические стероиды, которые принимают спортсмены и бодибилдеры. В некоторых случаях сперматозоиды «приходят в себя» после отмены препарата. Чаще всего наступает необратимое лекарственное бесплодие.

Причина третья. Нервная. Бьет по половым клеткам и стресс: они либо вообще не вырабатываются, либо нежизнеспособны.

Причина четвертая. Самурайская. Выпасть (хотя и временно) из числа производителей можно хорошенько попарившись в бане: интимные места предпочитают температуру не выше 35 градусов. Впрочем, как средство контрацепции применять баню не стоит — рискованно. Это только самураи до эпохи японского технологического чуда выдерживали свои мошонки в горячей воде. С тех пор метод так и называется — метод самурая. Кстати, простудные заболевания с высокой температурой тоже делают мужчину временно стерильным.

Давай пожмем друг другу руки

Обычно мужчины чаще, чем женщины, здороваются рукопожатием. Им-то наверняка известно, что руки при рукопожатии у всех людей разные: у одних — теплые, даже горячие, а у других — холодные и влажные.

Так вот, оказывается, что таким образом можно судить о темпераменте человека. Но нужно также помнить, что не бывает «чистых» темпераментов, обычно у одного и того же человека присутствуют черты и холерика, и сангвиника, и меланхолика, и даже флегматика.

Горячие и сухие руки принадлежат сангвинику. Или же ваш знакомый находится в приподнятом, добродушном настроении. Такие люди легки на подъем, деятельны, общительны, в разговоре они энергично жестикулируют.

Горячие и влажные руки принадлежат холерику. Возможно, ваш знакомый находится в возбужденном, несколько раздраженном состоянии. Такие люди бурно реагируют на детали

разговора, неуравновешенны, могут резко засмеяться или внезапно расстроиться. Их суждения чаще всего категоричны.

Холодные и сухие руки принадлежат флегматику. Как правило, в разговоре флегматик взвешивает каждое слово, говорит медленно, как бы нехотя. Его очень сложно вывести из себя, он ведет себя невозмутимо и уравновешенно. Возможно, такой человек и не является флегматиком, просто на данный момент вы не вызываете у собеседника интереса.

Холодные и влажные руки принадлежат меланхолику. В разговоре такого человека легко ранить, причем он будет еще долго переживать и прокручивать в памяти эту беседу. Его очень сложно сагитировать на что-либо, он будет всеми правдами и неправдами отказываться, говорить, что у него ничего не получится. Также может быть, что человек, с которым вы здороваетесь, просто чем-то расстроен и у него временно подавленное настроение.

Полысел? Измерь давление

По данным наблюдений, обладатели намечающейся лысины гораздо чаще, чем мужчины с густой шевелюрой, страдают от инфаркта. Медики советуют: если у вас появляется плешь или в роду бывали случаи облысения, регулярно измеряйте артериальное давление.

Белая смерть

Поваренная соль — действительно белая смерть, и в этом лишний раз убедились японские ученые. В результате наблюдений и многочисленных анализов они пришли к выводу: регулярное потребление соленых продуктов удваивает риск заболевания раком желудка. Причем такая тенденция наиболее явно прослеживается у мужчин.

Причина пятая. Экологическая. Опасно для сперматогенеза любое излучение (даже от экрана монитора или телевизора) и химия внутри, особенно пищевые консерванты и стабилизаторы. Про газовые выбросы и диоксины, алкоголь и никотин уже все и так знают. Возможность и скорость «реанимации» спермы зависит от степени загрязнения внутренней среды организма.

Причина шестая. Сезонная. Даже легкое отравление грибами работает как двойной презерватив.

Причина седьмая. Основная. Варикоцеле — расширение вен мошонки. Когда кровоснабжение яичка нарушается, оно получает меньше кислорода и питательных веществ, начинает уменьшаться в размерах. Посидев на голодном пайке, через год-другой оно просто «сворачивает производство» половых клеток. У страдающих бесплодием варикоцеле выявляется в 40—50% случаев. А при вторичном бесплодии — в 80—90%. При этом боль и дискомфорт чувствует лишь каждый десятый больной, да и то в основном тяжелоатлеты и грузчики.

В 22-м номере «Живицы» за прошлый год в очерке «Ароматы Иванова детства» рассказывалось о встрече с багермейстером Иваном Тимофеевичем. А сегодня я поведаю о новых лечебных эпизодах, услышанных от этого интересного человека.

Огни на реке

Сколь опасна рыбалка по перволедку, столь и заманчива. Пока еще не несло много снега, лед чистый, как стекло. И даже видно на мелководе, где окунь, а где щука. Вода еще не остыла, и рыба активна. Вот и шел он с нетерпением к заветному Темному озеру. Но коварна зеркальная гладь. Озеро-то родниковое. И там, где бьют ключи, лед слаб. Конечно, можно бы берегом подойти к излюбленному месту, да это километров 5 с гаком лишних будет. И Иван решил отправиться напрямик. Для страховки вырубил шест метров в шесть и пошел с ним наперевес к дальнему повороту: там обычно самое многорыбье. Но едва вывернул из за поворота, увидел на своем привычном пристанище мужчину. Он колотушкой бил по льду, в пробоину вытаскивал всю оглушенную рыбу и сыпал ее в кузов. Иван про себя возмутился: «Ну зачем так подчистую-то грести?! И куда ведь интереснее ловить на жерлицы». А подходя к «промысловому», спокойно заметил: «Молодь-то пожалел бы». Мужика как шилом подняло. Вскинул колотушку, глаза сумасшедшие: «А ну иди, откуда пришел! Не то...»

Конечно, Иван нашел для себя другое рыбное место, от греха подальше. Но уж больно знакомой показалась ему злобная гримаса мужика. Где, когда мог ее видеть? И вдруг вспомнил далекое...

Вечер на Двине. Тихо. И вдруг чуть слышно... бульканье не бульканье. Эти звуки не спутаешь ни с чем. Вращаются колеса парохода, и шлепают по воде их плиты — деревянные пластины. Иван взбегает на бугор, чтоб первым «колесник» заметить. И тут он показывается вдаль — несколько светящихся точек. Сердце готово из груди вырваться. Будто вот-вот должно случиться счастье необыкновенное. Иван ждет. Как всегда, на палубе танцы. И как всегда, крутят по радио танго «Ожидание». Иван не может устоять на месте. То подскочит и схватится за сосновую ветку, то пробежится по угору. И наконец, пароход с протяжным гудком причаливает к пристани. Весь в огнях и музыке. Не отвести взгляд! Но Ивану всего интереснее палуба. Там чинные парни обнимают девушек в танце. Иван замирает от волнения. Он там, хотя не сдвинулся с места. И кажется, будто это он уверенно держит за талию красивую девчонку, их ноги скрещиваются, догоняют друг друга...

— Мне тогда, наверное, уж лет 17 сравнялось. Было отчего волноваться. Ни с одной девчонкой еще не гулял. А тут танцуй — не хочу! В мыслях, конечно. Как после этого уснуть?! Отправился порыбачить на Светлое озеро — чего зря время терять? Почти к утру добрал-

ся. Подхожу — слышу, топор тукает. Кто-то, думаю, в избе сегодня ночует — дровец запас делает. А до дома-то дошел и вижу: парень лупит острием топора по порожку, рядом — заплаканная девушка. Я ему: «Зачем доброту крушишь?» Он повернул голову: «А что, твое? Хозяин явился?» «Зачем, — говорю, — хозяин? Такой же постоялец, как и ты». Тут девчонка меня поддержала. А парень зло усмехнулся: «Нашла товарища?! Ну и оставайся с ним!» Подхватил рюкзак и пошел! Девушка метнулась было за ним и осела. Кровотечение! Сама призналась мне. А куда денешься?! Лес кругом, до деревни 8 ки-

ушипнул. Люди-то все видят! Потешаются над ним, а он, хрен сушеный, из себя гоголя строит».

Но лестна деду-озорнику Степанидина ревность. Усмехается в усы. А той эта усмешка что шилом укол. И вовсе разошлась: «Видел бы ты, Иван, как он сейчас тут корчился: «Ой, Степанидушка, немоготу! Как раскаленным железом по пояснице полоснуло!» Посмотрел бы кто, как он с голой-то задницей на лавке передо мной лежал да стонал, когда спину ему натирала. А он вот опять расхорохорился!» Но явно уже в последних словах проступала не ревность, а гордость, что старику помог-

Как упоительны

лометров, до станции — 12. А стервец этот, парень ее, убежал.

«Три дня уж было «на себе». Думала, еще два — и закончится, как обычно. А оно... Видать, от трудной дороги», — говорила она мне, а в глазах испуг, беспомощность, как у ребенка.

Успокоил: помогу чем смогу. Благо наслышался уже, чем деревенские пользуются в таких случаях. Трудность только в том, что нужных трав на одном месте не нарвать, побегать придется. Девчонке лежак устроил — пониже пояса куртку подложил, чтоб таз был повыше головы, прохладный компресс на живот дал. Наказал: «Не вставай». А сам травяных сборов аж два приготовил.

*Первый — в равных частях взял траву хвоща, пастушьей сумки, листьев подорожника, кошачьей лайки. Две ст. л. смеси залил полулитром кипятка, поварил при закрытой крышке минут 10. Охладил, процедил.

*Второй — смешал поровну траву хвоща, мелиссы, манжетки, лист ивы белой. Две ст. л. смеси так же заливал, варил. А давал по очереди тот и другой отвар через 3—4 часа по трети стакана. Через два дня ей полегало. И на третий до станции проводил. До сих пор помню ее прощальный благодарный взгляд...

Так вот: в мужике-то с кувалдой признал я сбежавшего того стервеца! Да Бог ему судья.

Хозяин старой хромки

Из замороженных сеней он ступил в дом, и на него дохнуло сытым теплом русской печи. «Ванюша! — радостно подалась навстречу хозяйка. — А я уж тебя заждаюсь. Все ли ладно-то?» Он приобнял Степаниду, пожал сухую шероховатую руку деда Василия. Тот, с обвязанной старой шалью жены поясницей, заклеивал потрескавшиеся от старости меха гармони-хромки. Знать, опять наладился у кого-то на рожденье либо на свадьбе поиграть. Хотя и нет нынче в деревне недостатка в музыке, а не прочь люди и старика послушать. «Ходит — своей гармозенью хрипит, — вдруг неприязненно кивнула на Василия супружница. — Козы во дворе — козел через тын глядит! Вон Никифорову Лидку по заднице хлопнул, у Куроптевых Надюшку за бок

ла. Без нее бы он куда?! По-городскому дедов недуг, наверное, люмбаго зовется. А по-деревенски просто: «разломило спину», «прострел». И есть на сей случай у сельчан, в том числе и у Степаниды на посудной полке, несколько верных средств. Вон мазь в темной склянке. Растопленная, смешанная пополам со свиным салом живица сосны, сдобренная жгучим перцем. В другой склянке, побольше, иного вида растирка: смесь в равных частях измельченных листьев зверобоя, топленого сливочного масла и скипидара. Там же в берестяных коробочках с надписями на крышках — сухие измельченные травы. В случае надобности только бери и пользуй. Шишки хмеля, например. При болях в суставах, пояснице Степанида заваривает 2 ст. л. крутым кипятком, чтобы получилась кашка. Выкладывает ее на льняной лоскут и прилаживает его к «страдающему» месту. А еще поддевает из своей коробочки столовую ложку шишек ольхи, заливает их половиной кружки кипятка, настаивает под крышкой в старой дедовой ушанке часа три и потчует болящего 3—4 раза в день по столовой ложке.

...Иван дает хозяйке пакет с топяной сушеницей. Осенью по ее просьбе сподобился собрать и высушить. Степанида пальцами перешевеливает травушку, довольная пересыпает ее в полупустую «берестянку»: хватит теперь и соседке-вдовушке язву на ноге свести. Горсть сушеницы зальет она 5 литрами кипятка, даст настояться полчаса, процедит, в глубокий таз выльет, добавит остуженной кипяченой водицы, чтобы под стать температуре тела было, и по полчаса в день, на ночь, будет соседка в таком настое больную ступню держать...

И вот уж вдохновленная Степанида стала собирать на стол. Но не менее чем от аппетитной грядущей трапезы, сердце Ивана ликовало от предстоящего неспешного разговора с дедом Василием. О своем заветном, лесном. И, утолив первый голод, Иван начал...

— Хочу на Кривое озеро через Шальной ручей пройти — часа три ходу сбросить. Как он там сейчас?

— Не пройдешь! На той неделе я там так же словчить решил. Да мосток-то старый из жердин вдруг посередке хрясь! Так меня метров пять водой несло, шапку потерял. Выбрался на снег — весь мокрый. Какая тут рыбалка?! Полтора часа вприбеги до

ближайшей лесной избы добирался. Хорошо, два архангельских мужика там ночевали — тепло. Переодеться помогли. Под стакан самогона кружку горячей тройной ухи с перцем налили (бульона от рыбы, сваренной в три закладки по очереди. — И.К.). Да еще водкой плечи мне натерли и уложили затылком на разогретый кирпич, в куртку завернутый, — голова, видать, от холода разболелась... Утром проснулся — свежий, как в молодости!

— А в Федюниной избе, не знаешь, печурка еще есть, переночевать можно?

в России вечера



— Эх, брат, хватил! Сосед мой Николай как-то туда нос сунул. Так, говорит, у костра на лапнике пришлось ночь провести. Старые, как мы, печи, избы... Зато у Лосиноного ручья такой справный домишко кто-то отстроил! И крюк до него от Федюниной всего с час ходу...

... Густой плотной синевой нализуется окно. Степанида уж убирает со стола. И как ни хочется еще поговорить, а с устатку да тепла веки начинают сладко смыкаться. Сейчас бухнется Иван на шуршащую, пахнущую сеном постель. И тут же сон сморит его — до утра.

Неожиданный гость

Широкие таежные лыжи наотрез отказывались скользить. Смазанные «под мороз», они волокли на себе целые комья мягкого снега и казались чугунами. Бывает же такое: за каких-то 2—3 часа вроде бы устойчивый холод сменился оттепелью! И привычный 6-часовой путь лесом обернулся чуть не 9-часовым изнурительным маршем. Под конец не осталось никаких сил. Но лишь открылась взгляду в окружении бора огромная ширь озера, душа и тело вдруг словно омылись обновляющей радостью. Все внутри заволно-

валось, заторопилось к действию. Но Иван нарочито медленно освобождался от снаряжения, курил — в предвкушении самых сладких мгновений. Ах, каким заревом горел край неба! Сейчас он наберет полные легкие воздуха, отрывисто-резко бросит в противоположную стену сосен: «А!» и вслушается в ответ. Быстрый, четкий отклик — будет резкое похолодание в ночь. И надо ставить больше жерлиц на щуку — ее пора. А если звук возвратится замедленно и приглушенно — к мягкой погоде. Тогда больше жерлиц на налима ставь...

Иван уже готовил оснастку, когда

сбоку раздался старческий кашель и: «Труд на пользу, добрый человек!» (Бородатый дед остановился в нескольких шагах. Откуда только взялся так неожиданно?!). И кивнул на жерлицу: «На щуку? Правильно. Вон заря какая ясная, яркая, туч нет — верный мороз с ночи». «Отрыбачил либо собираешься?» — спросил Иван. Старик мотнул головой: «Нет. В Сийский монастырь иду... Ты заканчивай тут, а я пока пойду печь затоплю».

— Шустро он это сделал, — рассказывал мне Иван Тимофеевич. — Быстро нагрелась промерзшая лесная избенка. И вот уж вдвоем сидим за столом, чай пьем, беседуем. Оказалось, из тех же, что и я, мест он. Даже более — родственник мне. Дальний, правда, а все ж не чужой. И вспомнил: известна там была среди стариков Парасковья Матушка — нашего же роду. Мне прапрабабкой приходилась. Не знал я. А деду удалось не только застать ее, но и помощь от нее принять. «Пацаном при купании ногу сильно порезал, а рана-то и разболелась. Пришлось к бабке Парасковье обращаться. Помню, она из козьего жира, соли да лука мазь сотворила. И положила на рану и вокруг нее. Боль адская, я — в крик. А Парасковья утешает: «Радуйся! Это дурь заразную мое снадобье вытягивает. Вытянет все — с обеими ногами останешься. Да не бойся: в следующий раз боль меньше должна быть». И верно, при втором применении уж не так орал, на третий раз заметил, что уж терпимо рану рвет, а потом и вовсе боли не стало. Так и вылечился. Способная в лекарстве Парасковья была. В округе ей очень верили. Но верить верили, а в угоду властям многие колдуньей называли. А самые порядочные Матушкой величали. Хоть по сути девкой всю жизнь прожила. Пятерых братьев пришлось ей поднимать — не до замужества было...»

Сильно заинтересовал меня дедов рассказ о знаменитой родственнице, аж загордился: эким талантом наш род отмечен! Уснул в надежде на другой день беседу продолжить. А утром встал — нет старика. Как неожиданно пришел, так и ушел — до рассвета. Я даже усомнился: а не привиделся ли с устатку он мне? Ведь как из воздуха предстал. Да и без лыж (в таких-то снегах!) Да вроде бы даже и без котомки. Хотя... угощал вкуснейшим хлебом — с каким-то

пряным ароматом. А на столе — оплавленный до самой подставки огарок свечи, две кружки. Выходит, впрямь сидели вдвоем допоздна.

Потом при случае деревенских спрашивал про деда — нет, никто и имени такого не помнил. А вот Парасковью действительно кое-кто вспомнил... Вот и суди — была или небыла лесная встреча. И для чего? — закончил Иван Тимофеевич.

Мало ли странных историй случается и в людном городе — не только в глухом лесу?! Хотя где-то когда-то мельком услышанное имя известного родственника вполне могло отложиться в подсознании и потом, в глухомани да «под градусом» спровоцировать такой живописный оборот дела. Ну а я в материалах кафедры фармакологии Архангельского медицинского университета нашла свидетельство того, что была в тех местах ведунья Парасковья. Нашла и точный ее рецепт от серьезных порезов и ран. Кладется в глиняную ладку ст. л. козьего жира, половина ст. л. соли и ст. л. мелко посеченного старого репчатого лука. Все тщательно перемешивается. И получается действительно очень целебная мазь.

Интересны и другие «прописи» Парасковьи.

От нарывов, язв на деснах.

Ст. л. измельченных листьев горькой полыни залить стаканом холодной воды. Под крышкой с четверть часа покипятить на малом огне. Пламя убирать. Четверть часа дать отвару настояться. Остудить его и полоскать им рот.

При вялом пищеварении.

Ч. л. свежих можжевельновых ягод заваривается стаканом кипятка. Дать минут 5—7 настояться. И пить как чай.

При простуде, лихорадке, кашле, поносе.

Ст. л. измельченной коры черемухи залить стаканом кипятка, поварить на малом огне минут 10, дать настояться 2 часа, процедить и долить воды до изначального объема. Пить по ч. л. 3—4 раза в день.

При надоедливом кашле.

Ст. л. измельченной коры осины на 2 стакана горячей воды. Кипятить полчаса на малом огне, процедить горячим, долить воды. Сколько ее выкипело. Пить отвар подслащенным по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день во время еды.

При недержании мочи (от простуды).

Ч. л. почек осины на стакан горячей воды. Настоять на водяной бане четверть часа, дать охладиться 45 минут, процедить. Пить по ст. л. 3 раза в день до еды.

А еще есть у Ивана Тимофеевича него свой собственный бальзам — особо любимые таежные вечера. И стекающая в озерную гладь заря, и метнувшаяся на ночь в сугроб куропатка, и пляшущие на снегу блики костра, и располагающее к беседе тепло печурки в промерзшей избе — все, что в радость его душе и телу.

И.В. Крылова

Еда может быть не только удовольствием, но и лекарством. К такому выводу пришли ученые многих стран, проведя ряд исследований и экспериментов. Продукты питания, а особенно фрукты и овощи, не только снимают риск инсульта, инфаркта и онкологических заболеваний. Но и поддерживают умственную и физическую работоспособность, сохраняют зрение.

Витамин для женщин и мужчин

Для профилактики нарушений зрения рекомендуется съедать каждые несколько дней хотя бы полтарелки зелени: стручковой фасоли, капусты, всех видов шпината, спаржи. Все знают: черника — отличное средство от катаракты. Однако ежедневное употребление свежевыжатого апельсинового сока или хотя бы аскорбинки, приводит к такому же результату. Кроме того, по мнению Джина Карпера — британского специалиста по питанию, апельсиновый сок оказывает некоторую защиту и против рака матки. Особенно это актуально для женщин до сорока. У них аж в 40 раз выше риск развития этого заболевания, чем у женщин более старшего



Не только еда,

возраста. Ведь в соке, кроме витамина С, содержится еще и фолиевая кислота, защищающая от рака. Как оказалось, в организме именно молодых женщин ее бывает недостаточно.

А согласно последним экспериментам американских ученых, недостаток спермы, приводящий к бесплодию, может быть вызван нехваткой все той же фолиевой кислоты в рационе питания мужчин. Другие штатовские исследователи доказали: кроме всего прочего этот витамин имеет уникальную способность **понижать давление**. Восполнить же недостаток фолиевой кислоты помогут зерновые, соя, белые бобы, арбузы, петрушка, шпинат, салат, лук, укроп и другая зелень. А также нежирное мясо, печень и почки. Ну, а тарелка каши, например, обеспечит 25 процентов необходимой дневной дозы этого витамина.

Овощи, фрукты — нужные продукты

Если съедать по две морковки в день, можно полностью обеспечить организм бета-каротином. А значит, вдвое уменьшить риск развития инсульта. Избежать кровоизлияния в мозг возможно и съедая каждый день по два яблока. С их помощью и сердце здоровым сохраните. Особенно полезны яблоки нашим дорогим мужчинам. Вам, сильная половина человечества, они помогут уменьшить риск возникновения рака простаты, а также легких и печени. Снизить риск инфаркта аж на 70 процентов смогут всего лишь пять морковок в неделю.

У кого-то ноют суставы? Налегайте на отварные овощи — советуют ученые-диетологи. Часто случаются мышечные судороги, особенно после физической нагрузки? Ваш организм сигнализирует о нехватке магния и калия. Значит, он хочет бананов. Ведь именно в них содержится большое количество этих микроэлементов. К тому же магний да калий и

Если по утрам съедать 3—4 спелых яблока средней величины, можно забыть об усталости мозга.

для сердечной мышцы необходимы.

Доказано: магний, содержащийся в рыбных продуктах, способствует улучшению функций легких и уменьшению частоты астматических приступов.

Огурцы и орехи мозгу не помеха

Тесты на интеллект, проведенные японскими учеными-исследователями, доказали: один-два средней величины консервированных огурчика в день делают нас более **сообразительными**. Ведь в них содержится множество минералов и аминокислот, которые, объединившись, становятся идеальной подпиткой для мозга. Ну а свежие огурцы — все знают — отличное **мочегонное средство**. Особенно огуречный сок, смешанный с морковным в равных пропорциях.

Если же вы чересчур перевозбуждены, находитесь на грани нервного срыва — ешьте овощные супы. Они помогут

Нет лучше природного средства выравнивания кровяного давления, как у мужчин, так и у женщин, как грейпфрут.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Каждый лечится по-своему: кто-то таблетками, кто-то — травками, а я знаю способ, как избавиться от боли без лекарств! Расскажу вам — секрета не делаю, но ведь и Америки не открою! Уже давно известно, что на теле человека есть точки, отвечающие за внутренние органы, и в критической ситуации можно на них воздействовать. Только надо знать как.

Боль в спине

Болит спина? Большим пальцем правой руки с сильным нажимом проведите вдоль всего большого пальца левой руки, начиная от самого основания и заканчивая



Рис. 1

кончиком ногтя. Эта часть кисти соотносится с позвоночником. Массируя ее, вы помогаете снять напряжение и расслабить мышцы, поддерживающие позвоночник (рис. 1).

Плечи

Напряжены плечи? Найдите «точку плеч» на ладони у оснований безымянного пальца и мизинца (рис. 2). Кончиком большого пальца массируйте точку по минуте на каждой руке. Кстати, боль в плечах чаще всего связана с плохой осанкой.

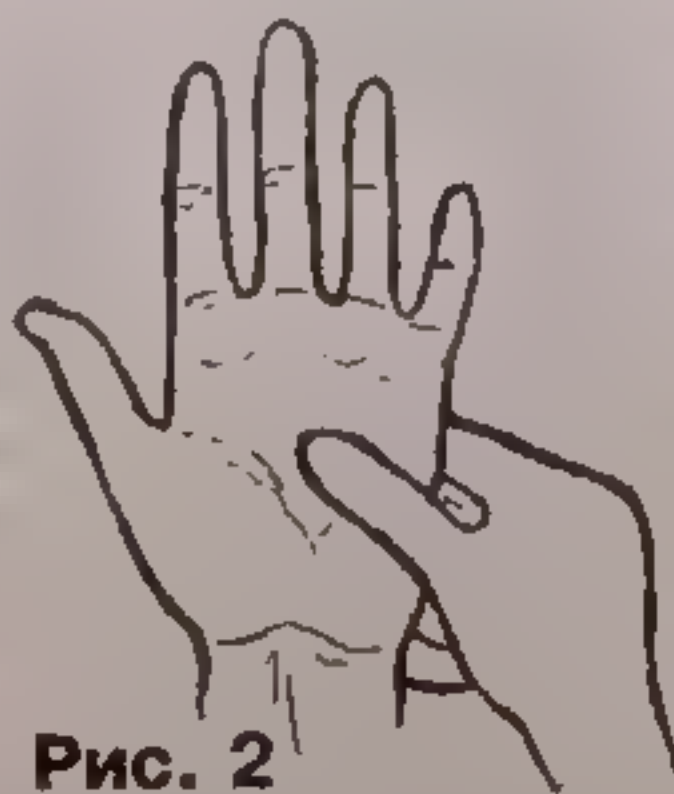


Рис. 2

Стресс

Часто, когда мы нервничаем, перебираем что-нибудь руками. Это есте-

Лечат руки

ственная реакция. Чтобы избавиться от стресса, под влиянием которого мы находимся в сложную минуту, помассируйте ладони, как показано на картинке 3.

Рис. 3



Головная боль

Моментально почувствовать облегчение при головной боли помогут простые действия — пощупайте кончик большого пальца и

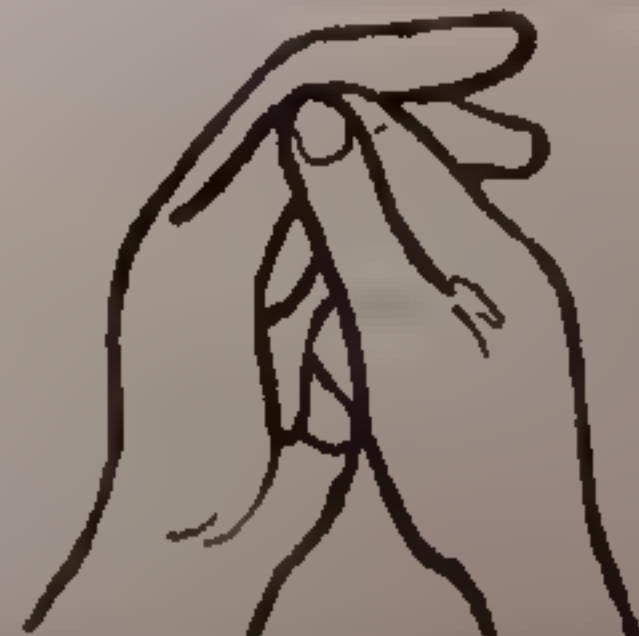


Рис. 4

успокоиться, расслабиться. Не случайно летом на Руси в стародавние времена была так популярна окрошка. Сочетание кваса и овощей ослабляет стрессовое воздействие жаркой погоды. Ну, а **повысить жизненный тонус** можно супчиком на мясном бульоне. Чтобы привести себя в спокойное состояние, диетологи советуют употреб-

соки, а также темный виноградный сок. В них содержатся натуральные антиоксиданты. Они-то и помогают снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если ежедневно выпивать хотя бы стакан свежевыжатого апельсинового или грейпфрутового сока в течение шести недель, холестерин в крови снизится на 20 процентов. У людей, придерживавших-

Сердце обожает... молоко. Те, кто пьет его каждый день, страдают от инфарктов в 2 раза реже тех, кто напиток игнорирует.

но и лекарство

лять любые кисломолочные продукты, добавив к ним ложку меда. Ведь мед, как известно, обладает успокоительным действием. Сухофрукты, комбинированные овощные и фруктовые салаты способствуют преодолению стресса.

Все знают: чтобы быстро привести **мозг в состояние боевой готовности** перед экзаменом, нужно выпить крепкий сладкий чай с конфеткой или кусочком шоколадки. А вот орехи с шоколадом могут предотвратить развитие тяжелого заболевания — болезни Альцгеймера. В шоколаде содержится глюкоза, которая подпитывает мозг. А в орехах — витамин Е. Его антиоксидантные свойства препятствуют ухудшению функций мозга, которое неизбежно наступает с возрастом.

Не богат холестерином шоколад

Необычайно полезен чеснок. Он **омолаживает и защищает клетки организма, снижает давление и уровень «плохого» холестерина, повышает сопротивляемость болезням.** Учеными установлено: люди, регулярно его употребляющие, страдают сердечно-сосудистой патологией на 20 процентов реже.

А если будете ежедневно съедать 20 г какао-порошка и 15 г темного шоколада, то через 2—3 недели добьетесь идеального уровня холестерина в крови. Замечательные средства для профилактики **атеросклероза** — капуста брокколи, грейпфрутовый и апельсиновый

ся этого правила, верхний показатель давления понижался в среднем на десять миллиметров, нижний — на три.

Мышцам впрок сахарный песок

Настоящую революцию в области физиологии питания произвели шведские ученые. Они пришли к выводу, что сахар не откладывается в нашем организме в виде жира. Он идет на обогрев, сохраняется в мышцах и печени, используется, как источник углеводов и энергии для мускулатуры.

Исследования показали: в рационе тех, кто страдает излишним весом, наблюдается избыток жиров и недостаток углеводов. Если же уменьшить содержание жиров в пище, можно потреблять сколько угодно много углеводов без малейшей угрозы для фигуры. Ученые призывают есть макароны, хлеб, картошку, фрукты, овощи, зелень, ягоды, пить соки. Ведь кроме углеводов они содержат еще и нужные организму витамины и минералы и дают чувство сытости.

Блюда из капусты — незаменимый компонент зимнего рациона. Как известно, именно зимой и в начале весны наш организм нуждается в витаминах, которые укрепляют его иммунную систему и тем самым помогают ему выдерживать натиск распространенных в этот период вирусных инфекций.

А волосам телятинки дам

В последние годы чрезвычайно распространенным заболеванием стал **рак простаты**. Результаты последних исследований ученых доказали: его развитие в значительной мере способствует пища, богатая животными жирами: сало, жирное мясо и др. Так что, дорогие женщины, хотите видеть мужей здоровыми — покупайте нежирную говядину и телятину. Ведь они — превосходный источник цинка, дефицит которого приводит еще и к внезапному выпадению волос. А если будете готовить блюда на оливковом или подсолнечном масле, защитите себя **от рака яичников**. В этих маслах содержатся и ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Неплохо бы выпивать ежедневно по чайной ложечке любого из этих масел. Так вы одним выстрелом убьете сразу несколько зайцев.

И чай привечай

Ну и, наконец, чай. Это — чудодейственный напиток. Его употребление резко снижает опасность различных заболеваний. Чай содержит в три раза меньше кофеина, чем кофе. Он — натуральный источник фтора, защищающего зубы **от кариеса**. Помимо этого, содержит полифенолы, благотворно влияющие на состояние десен. В день его нужно выпивать не менее трех чашек. Очень полезен зеленый чай. Кто-нибудь когда-нибудь видел толстого китайца? Нет? А все потому, что в Китае принято после любой трапезы выпивать чашечку свежесваренного зеленого чая. Он **помогает пищеварению и выводит из организма «лишние» жиры.**

С. Стирманова

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

разные недуги

определите его наиболее чувствительную точку, затем уверенными движениями другого большого пальца массируйте это место (рис. 4). Повторите то же самое с другой рукой. Если головная боль не прошла, то причина ее, вероятно, в проблемах со спиной — в плохой осанке, напряжении в спине.

Рис. 5



Синдром раздраженного кишечника

Стимулируйте точки, влияющие на пищеварение, проводя

изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу (рис. 5). Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой.

Запор

При запорах массируйте ладонь по диагонали от основания большого пальца к мизинцу — здесь расположены «точки кишечника» (рис. 6). Массируйте ладонь в течение одной минуты, повторите то же самое с другой.

Ольга Чиняева, г. Мурманск

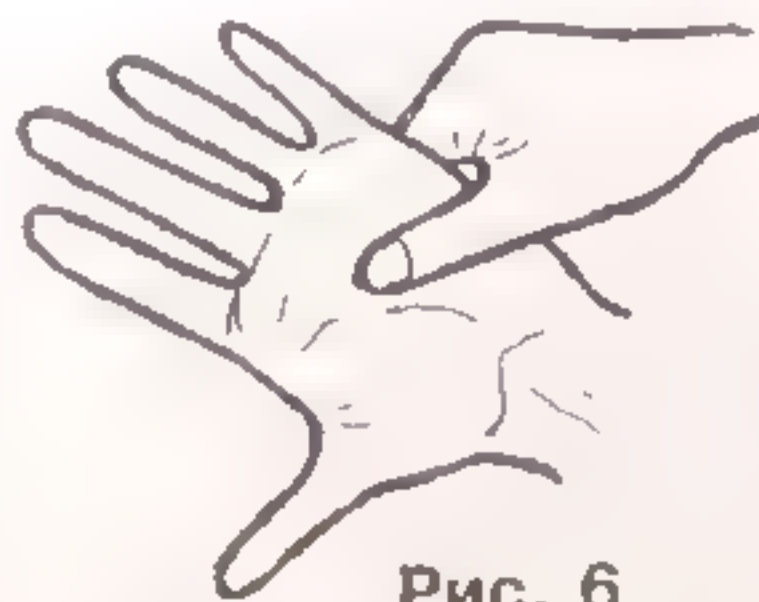


Рис. 6

Полезно знать

*Заболели ангиной? Влейте в стакан с теплой водой одно свежее яйцо, взбейте его и полощите горло 5—6 раз в день.

*Прищемили палец дверью? Окуните его в ледяную воду. Потом выньте, подержите над головой минуту и снова окуните, и так — 10 раз.

*Болит зуб? Положите на него кусочек свежей свеклы.

*Во время магнитной бури выпейте таблетку аспирина — и кровь побежит быстрее.

*Вдруг появилась боль в сердце, а под рукой нет лекарства? Попробуйте пожевать лимонную корку. Боль отступит.

Воспоминание

Много лет назад, когда мне было 12—14 лет, мне снился сон. Будто иду я вечером домой и вижу открытые небеса. До сих пор помню, какая это была красота, трудно передать словами. Что бы это значило, до сих пор я не знаю. Но вот через 50 лет, в декабре 2003 года, я опять увидел этот сон. И стал вспоминать всю свою жизнь, где бывал и что со мной происходило, и понял, что это Отец Небесный показал мне, что Он есть, существует на небесах, и только теперь я понял, сколько раз Он меня спасал.

Вот один случай. В 1956 году зимой, перед Новым годом, я с товарищами поехал на тракторе в тайгу за лесом для строительства моста. Трактор ДТ-54 не был приспособлен для работы в лесу, поэтому для проезда нужно было делать просеку, и ребята ушли искать спиленные ранее сосны и подготовить к ним подъезд, а я остался на поляне в тракторе. Они долго не возвращались, в кабине было тепло, и я заснул. Нождаданно какая-то сила подняла меня, я вылез из кабины и встал на гусенице трактора. И в этот момент сзади раздался страшный треск. Я обернулся, а на меня падает огромное дерево, которое сломалось метрах в четырех от земли. Я успел только упасть в снег рядом с гусеницей трактора, как это де-

рево упало прямо на кабину, все разбилось вдребезги до самого сиденья, где я дремал, погнув рычаги управления. Бак с горючим отлетел в сторону. Когда я выбрался и осмотрелся, то увидел, что это была сосна, сломавшаяся в том месте, от которого росли четыре ствола. В то время я думал: «Хорошо, что я проснулся вовремя». Но сейчас я понимаю, что господь Бог поднял меня и не дал мне погибнуть.

В моей жизни много было опасных случаев. Я мог разбиться на машине, попасть под поезд, сгореть в огне, погибнуть от ножа бандита, но все время оставался живой. Только теперь, когда я тяжело болен, не могу окрепнуть после инфаркта и нахожусь один дома, я начал читать Библию. Я читал ее раньше, но не вдумывался в прочитанное. Сейчас я понял, что всей своей жизнью обязан Небесному Отцу и господу Иисусу Христу. Что Бог дал мне пройти все испытания и не погибнуть раньше времени.

Я до конца дней буду молить Господа нашего о прощении моих грехов, которых очень много, и надеяться, что Он простит меня. Жалею, что очень поздно понял, что только бог всю жизнь управляет нами и ждет, когда мы обратимся к нему, покаемся и не будем больше нарушать Его заповеди.

И. Мартов, г. Йошкар-Ола,
ежемесячная христианская газета
«Сокрытое сокровище»

О молитвах и заговорах

Православная церковь предлагает нам много молитв, составленных Святыми угодниками Божиими, с которыми мы обращаемся за помощью к Господу и Матери Божьей. Заблуждаются те люди, которые читают заговоры и считают, что это молитвы. Все молитвы в православных молитвословах составлены Святыми отцами через благодать Духа Святого. А заговоры написаны людьми через воздействие на них сил тьмы — духов злобы поднебесной, как называет их Святая православная церковь. И вместо благодати, читая заговоры, люди получают болезни и горести.

Те, которые считают, что излечились, читая заговоры, ошибаются. После временного облегчения болезнь возвращается с новой силой и может повлечь за собой другие болезни и неприятности.

Ирина и Мина Зверевы, 347879, Ростовская обл., г. Гуково,
ул. Шахтерская, д. 68, кв. 59

Рассуждения мудреца

В скорбях и нуждах мы обращаемся за помощью к Всевышнему. Ждем ответа на молитвы. Не дождавшись, сетуем. Мудрец Равви Шанкар рассуждает об этом так.

Я просил силу, и бог дал мне трудности, чтобы сделать меня сильным. Я просил мудрость, и Бог дал мне проблемы, чтобы я решил их. Я просил процветания, и Бог дал мне много физической и умственной работы. Я просил храбрости, и Бог дал мне опасности, чтобы я преодолел их. Я просил любви, и Бог дал мне беспокойных людей, чтобы я помог им. Я просил благосклонности, и Бог дал мне обратное. Я не получил ничего, что хотел. Я получил все, что мне нужно. Мои молитвы были услышаны.

Не так все плохо!

В 24-м номере газеты «Живица» за 2005 год прочитал материал «Терпением спасайтесь». Он, как бальзам, лег на мою израненную жизнью душу. Как хорошо, когда поднимаются темы о решении проблем во взаимоотношениях между людьми!

Думаю все же, что 10 Библейских заповедей на каждый жизненный случай ответа не дают. А если говорить о болезнях, они возникают от стрессов, которые, в свою очередь, есть результат обманов и измен. Больно, печально: многие из тех, кто хочет жить чистой, светлой и радостной жизнью, где нет места подлости, зависти, лжи, не имеют возможности это осуществить. Как же быть? Сопротивляться, противостоять ударам судьбы, биться за светлое будущее, драться с непорядочными людьми, обличать их? Вспомните, ведь давал же Сергей Радонежский напутствия Дмитрию Донскому на битву за правое дело! Но сегодня не те времена и обстоятельства. Тогда было ясно: вот враг, а вот Земля родная и соратники. Но сейчас, когда за спиной плетутся



Сила образа Христа

В Амстердаме (Нидерланды) в средневековой Библии обнаружен знак, который дарит людям исцеление. Этот таинственный знак напечатан на первой странице редкой книги XVI века. Специалисты рассказывают, что он обладает свойством исцелять многие болезни и вызывать у человека душевный подъем и уверенность.

Дело в том, что при пристальном рассмотрении знака у многих возникало видение образа Иисуса Христа. Исследователи полагают, что именно этот образ и обладает исцеляющей силой.

Как же это делается?

Сядьте в тихом месте и смотрите на знак не менее одной минуты, сконцентрировавшись только на изображении. Затем переведите взгляд на лист белой бумаги. Через короткое время перед вашими глазами начнет появляться образ Христа.

Мы делали так по несколько раз. У кого-то получалось, а у кого и не сразу. Поэтому не спешите, наберитесь терпения.

А. Победоносцева, г. Торжок

интриги, процветают ложь и подлость, трудно нечестивца поймать за руку. Да и ситуация — большинство против одного — тоже не проста. И люди по-разному ищут выход из тупика. Кто-то пытается решить проблемы с помощью специалистов, имеющих способность изгонять злых духов. Иной занимается траволечением. Слово — тоже великий лекарь и воин, только надо знать, как, где и когда его применять.

Но что же все-таки делать? Не правильнее ли будет смириться и молиться? Вот вопросы, которые хотелось бы поднять и осмыслить перед тем, как предпринять какие-то шаги в стремлении исцелить человеческие тела и души.

Хочу сказать, дорогие читатели: не так все плохо! Слава Богу, хороших людей больше, чем непорядочных, хотя и охватывает душу печаль и ярость, когда вижу, что творит человек по неведению своему! Я многое повидал на этой земле. Могу написать о перипетиях собственной жизни, о том, как справлялся с трудностями, если будет кому-то интересно и на пользу.

С.А. Кузнецов,
662608, Красноярский кр.,
г. Минусинск, главпочтамт, а/я 300

Вот уже больше года у меня «гусиная кожа». Раньше пупырышки были только на ногах, теперь я покрыта ими с шеи до пят. Ванны с крахмалом не помогли. Посоветуйте, как с этим бороться.
Мадина Алнева, Дагестан

Подскажите, где можно вылечить от заикания. Может быть, кто-то проводит гипнотические сеансы? Моя дочь уже школьница и очень переживает из-за того, что заикается. Помогите, пожалуйста.
Надежда Петровна, г. Вельск

Откликнитесь те, кто может выслать корень любистока. Перелистала кучу журналов, но нужный адрес найти не могу. Мне 80 лет, очень надеюсь на вашу помощь.
Н.Н. Терехова, Саратовская обл., с. Балтай, ул. Ленина, д. 60, кв. 10

Моей внучке Ане 15 лет. При росте 144 см она весит 52 кг. Уж очень она маленькая. Поделитесь рецептом, как хотя бы немного подрасти. Уже второй год ее рост не изменяется. Ходили в больницу, но там говорят, что ничего страшного, еще подрастет.
Анна Александровна Майорова, 301634, Тульская обл., Узловский р-н, п. Партизан, ул. Советская, д. 1, кв. 9

У меня сосудистая дистония, плохо слышу. Отзовитесь те, кто может выслать траву хмелек (не хмель). Пожалуйста, помогите!
Клавдия Матвеевна Мешконогина, 184225, Мурманская обл., г. Кировск, ул. Олимпийская, д. 53а, кв. 88

У меня катастрофически падает зрение, и для меня это смерти подобно. Для лечения глаз мне просто необходима сушеная черника. Вдруг мне повезет, и откликнутся те, кто может ее выслать. Заранее благодарна.
Валентина Михайловна Колько, 646740, Омская обл., р. п. Полтавка, ул. Гуртьева, д. 19, кв. 1

Мне очень нужен корень кубышки желтой для лечения хронического заболевания мочевыводящих путей и почек. Она растет в тихих речных заводях и других водоемах с чистой стоячей водой. В аптеках нашей области я это лекарственное сырье найти не смогла. Заранее признательна тем, кто откликнется на мою просьбу.
Таня Иванова Головинкина, 613400, Кировская обл., п. Кулены, ул. Гагарина, д. 16, кв. 18

Меня беспокоит сердце, и давление то поднимается, то опускается. Как-то раз попила чай с клюквенным вареньем и почувствовала улучшение. Может, кто вышлет мне такое варенье? В долгу не останусь. Помогите, пожалуйста.
Надежда Борисовна Брюшенко, 352570, Краснодарский кр., Мостовской р-н, п. Мостовской, ул. Калинина, д. 8

Моему сыну 2 года. Он беспрестанно болеет, особенно зимой. Начинается насморк, кашель, одышка. Постоянно на антибиотиках. Помогите советом.
Надежда Петровна, г. Вельск

Я инвалид первой группы — рассеянный склероз. А сейчас у меня началась невралгия тройничного нерва. Сильные приступы, страшные боли. После лечения улучшения не было. Прошу помочь тех, кто сталкивался с этой болезнью.
Алла Ивановна Мануйлова, 652150, Кемеровская обл., г. Мариинск, ул. Ленина, д. 51, кв. 50

Отзовитесь, кто может выслать подшивки газет «Ай, болит!» и «Живица» с первого номера до 2005 г.
Сергей Леонидович Загребин, 641960, Курганская обл., с. Шатрово, ул. 8 Марта, д. 12

Отец болеет сахарным диабетом, у него трофические язвы. Он инвалид II группы. Лекарства ранки заживляют, но следом появляются другие. Поражены обе ноги до колен. Недавно я прочитала, что помогает настой корней живокости. Отзовитесь, кто может выслать корни живокости и сбор трав от сахарного диабета.
Т. Лабадзе, 617855, Пермская обл., Октябрьский р-н, с. Ализ

Какими народными средствами можно вылечить тремор руки?
Мария Сергеевна Горшенина, 603104, г. Нижний Новгород, ул. Крылова, д. 4, кв. 32; тел. (8312) 65-73-82

У мужа на ступнях лопаются кожа, огромные трещины на пятках. Все средства перепробовали. Последним был солидол. На ночь муж обматывал ноги материей, смоченной в солидоле, и надевал на ноги целлофан. Но все равно трещины не проходят. Может, кто-нибудь поделится опытом?

А еще хочу попросить совет, как избавиться от «гусиной кожи». Моей дочке никакие крема не помогают. Заранее благодарю вас.
Клавдия Крючкова, Саратовская обл., г. Ершов, пер. Астраханский, д. 10, кв. 1

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

* Борьба с пьянством

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители, сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП — таскал бревна из Невы. Утром просыпался в страхе и тоске с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто грамм, вечером — бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером — потому что появлялась агрессивность, и ее чем-то надо было залить.

В 1972 году запои мои стали короче, перепады между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка стала мне противна. Позже я узнал, что помогли мне, без моего ведома, через мать мою старовер-священноиннок Елизарий и знахарь Василий. «Елейная соль», которая мне помогла, используется при производстве ладана и церковного елея. «Елейная соль» — это сухой экстракт травы перунов-семицвет из семейства тимьяновых, посажен-

ный серебряной солью.

Позже я познакомился с иноком Елизарием, стал старообрядцем; принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. В лесах Карельского перешейка у знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством русскими народными средствами. Кстати, знахарь Василий, старец 1900 года рождения жив и поныне благодаря древнерусской оздоровительной методике, не позволяющей развиваться ожирению, хворям и преждевременному старению.

Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинные и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Фермен-



ты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет ярко выраженного вкуса, цвета и запаха. Ее можно добавлять в горячую и холодную пищу и даже в спиртное. Одна

женщина из Выборга написала мне: «Слышала о Вашем методе давно, но не верила. Ждала, пока исцелится муж подруги. Он-то исцелился, а мой, пока я сомневалась, помер. Теперь стал выпивать мой новый муж, прошу помочь, ведь важен каждый день». Такие письма не редкость. Неимущим мы помогаем даром.

Адрес для писем: 190000, г. Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

Запоминайте и применяйте!



О песке да камнях в почках в газетке немало писали. А я еще рецепт один вспомнила. Когда-то свекровь моя им лечилась. После лечения не просвечивали ее — не ездила в больницу, не узнавала, как там внутри дела. Но здоровье, говорила, наладилось. Радовалась, что опять может без опаски любую работу по хозяйству выполнять. Камни-то растворились, песок вышел. А чем взяла? Старый конюх научил: «Ты попроси своего мужика в лесу нарезать веток можжевельника с ягодами, накопать на лугу корней лопуха и одуванчика. Все это подожги. Золы горсть возьми и съешь». Так свекровушка раза три с перерывами в несколько недель это лекарство готовила и принимала. Ну и обошлось!

Кто-то, наверно, сейчас подосаждает: мол, не сказала я сколько каких растений брать. А я этого и сама не знаю. И свекрови конюх не сообщил. Видимо, тут точные пропорции не имеют значения. Просто постарайтесь, чтоб зола была «тройная».

Недавно сестра меня навестить приехала. Недельку пожили мы вместе (когда еще увидимся?). И хорошо деньки эти прошли — наговорились вдосталь. А главное — вылечила я сестрицу от упорного утреннего кашля. Как видно, простудилась давненько она, но до конца-то не вылечилась — вот ее и тряс, надоедая по утрам. А я что сделала? Очистила 2 крупных зубца чеснока, мелко-мелко посекала их в кружку, залила двумя столовыми ложками меда да поварила на плите минут пять.

Выпила сестрица это снадобье теплым, как только с постели встала. На другое утро я ей опять же кружечку поднесла. И на третий день лекарство сготовила. Вот в три угощения и вылечила. Кашлюнам-то сейчас и хочу сказать: хватит ххакать — запасайтесь чесноком да медом!

Как-то дед Матвей послал ко мне свою внучку: занеможил, ни встать с постели, ни посидеть. Прихожу: «В чем дело?» А досиделся старый на лавочке возле дома почти до морозов — **промежность-то и застудил**. (Вот любопытство-то до чего доводит! За людьми приглядывал, а себя-то и просмотрел.) Воспаление в причинном месте. Врачи это простатитом зовут. «Ой, Лизаветушка, больно! Научи, чем вылечить!» — стонет дед. А у нас в деревне эта болезнь издавна распространена. Кто-то с жару в родниковую воду бросится, кто-то уснет под хмельком на мокрой траве, кто-то при строительстве дома либо бани насидится на холодных бревнах... Не заботятся мужики о себе — вот и расплачиваются частенько за такое легкомыслие мужской болячкой. А лечили их у нас в деревне жены так. Липовых дровец нажгут, уголья от них насобирают, разотрут в порошок и заваривают кипятком, как кофе нынешний растворимый. Попьют его болезные с неделю — боль и отступит. А выздоровевшему впредь наука: не студись!

Суставами нынче не только старые, а и молодые маются. А почему? Тоже потому, что не берегут себя. Едят деликатесы разные заграничные, на скорую руку состряпанные, в холода легко одетыми ходят... Доводилось мне племянниц своих от **суставной хвори** лечить. Первая-то подмога тут — чтоб взяли за правило — утепляться сообразно погоде. Ну и снадобье, конечно, от болей необходимо. По-моему, отлично действует смесь такая. В 100 г спирта растворите 50 г камфары, затем 50 г порошка горчицы. Наберите 10 сырых яичных белков и взбейте их. Смешайте все вместе. Перед сном втирайте в больные суставы и укрывайтесь потеплее. Но так, чтобы не скидывать потом все с себя, когда жарко покажется: хоть шаль шерстяную на себе оставить.

Сколько рецептов разных народные целители предлагают! Вот и от **воспаления легких** — чего только и нет! Газетку читаю — ага, знаком и этот тоже... А при внимательном-то рассмотрении оказывается, что в том и в другом по малости добавлено, с чем мне встречаться не приходилось. Своя немало важная особенность в каждой смеси есть! Вот и я сейчас хочу дать рецепт от пневмонии. Может, на первый взгляд кому-то он знакомым покажется. Не спешите откладывать — вчитайтесь повнимательнее. Да запомните хорошенько метод приготовления. Точность исполнения важна! Зато правильно приготовленная смесь лечит отменно. Итак, смешайте ст. л. питьевой соды со ст. л. липового меда и ст. л. растительного масла. Я обычно это в кружке металлической делаю. Затем ее — на водяную баню. Вода закипает — снимаю кружечку с огня. Намазываю смесь на кусок льняной ткани, а сверху — ложки 3 творога свежего. И накладываю ткань на грудь болящему. Покрываю целлофаном. Такой же компресс делаю и на верх спины. И обявляю человека теплым шерстяным шарфом. Это на ночь. Для излечения 10 процедур обычно хватает.

Приходит как-то невестка моя: «Ой, почиститься надо. Зашлакован весь организм. Только придется отпустить — чтоб одной дома, в спокойствии процедуры с клизмой провести. А до отпуска у нее чуть не год, оказывается. Говорю: «Зачем ждать?! Чиститься и теперь можно. Есть способ куда более

простой и приятный». Невестка ушки наострила: «Научи!» А вся наука-то, что называется, в двух словах! Свежих свеклы, моркови натереть да капусту нашинковать мелко, поровну в салатник того и другого положить и тертое кислое яблоко туда же, растительным маслом (а можно и сметаной) заправить. Если есть — хорошо добавить сока апельсинового немного. Вот и лекарство. Ешь в удовольствие, а уж оно прочистит тебя — лучше не надо!

Так что, дорогие торопыги, вроде невестки моей, примите к сведению этот совет.

От **склероза** кому нужен рецепт — «слушайте». Наберите полную (с верхом) столовую ложку мелко посеченной коры рябины, высыплите в кастрюльку небольшую. Туда же — половину литра воды и на малом огне кипятите 2 часа. Пейте отвар по ст. л. 3—4 раза в день.

Время сейчас самое простудное, **гриппозное**. Так чтоб болезнь ваш дом обошла, советую принять меры... Прежде в деревне у нас от гриппа семьи спасались так: за обедом непременно съедали крошенный репчатый лук со сметаной. На человека зараз немного этого кушанья и надо — всего-то с 2 столовые ложки. Мама, бывало, выставит на стол полную глиняную ладку этого крошева — всяк перед щами берет себе, сколько надо. Горечи никакой — сметана все сгладит. Одно удовольствие от такого блюда и польза.

Ну а если матушка замечала у кого-то из взрослых домочадцев признаки начинающегося, как теперь врачи говорят, **ОРЗ**, тотчас же готовила особое снадобье. 2 большие головки чеснока чистила и толкала пестом в глиняной миске, заливала стаканом водки, взбалтывала. И велела принимать по капле на язык несколько раз в день. Лечение длилось 3—4 дня. А капли хранились в холоде, в сенях на ларе. Да делались заболевшему чесночные бутерброды: ломоть хлеба намазывался маслом, а сверху посыпался мелко посеченный чеснок. И не помню, чтобы кто-то из нас долго и тяжело болел ОРЗ.

А вот знаете ли вы, что при **поносе** клюква прекрасно помогает? У нас, бывало, собирали не только ее ягоды, но и несколько горстей листьев в корзины непременно клали. Они-то, листья, при поносе вместе с ягодами (всего 2 ст. л. того и другого) заваривались двумя стаканами кипятка, кипятились минут 10 на слабом огне. Отвар охлаждался и принимался 4 раза в день по половине стакана. Кто не слышал о таком средстве, учтите: хорошее!

Записала И.В. Крылова

В следующем номере читайте:

- *Как нормализовать давление, снять усталость ног, восстановиться после родов
- *О лечении доброкачественных опухолей
- *Мифы о целлюлите
- *Худей с комфортом!

- *Что поможет при бесплодии
- *Рецепты французского салата красоты, эликсиров молодости. Суп «Василиса»
- *О секретах красивой кожи
- *Растения для лечения. Донник

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ (15)

Это не сказка и даже не сон.

Отлично стирает наш «Ультратон»!



Специалисты говорят, что «Ультратон» **отстирывает не менее 88%**, а в некоторых случаях до 98% грязных пятен порошком средней цены. Это не пустые разговоры, а факт, который подтвержден экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. Именно сюда обратились представители фирмы-изготовителя, чтобы развеять все сомнения.

Бочка меда

Результат превзошел ожидания: почти то же самое, что стирать руками или щеткой. А если учесть еще и тот факт, что «Ультратон» практически **не разрушает структуру ткани; потребляет минимум электроэнергии** (как самая экономичная лампочка — 15 Вт); **дезинфицирует белье** (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; **не требует проточной воды**. А уж если предстоит дальняя дорога, УСУ «Ультратон» просто незаменимо (незначительный вес и компактный размер).

В стремлении к лучшему

Специалисты фирмы «Невотон» стремятся к постоянному совершенствованию устройства. И вот подарок для покупателей. Теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не нужно идти в специализированный центр, достаточно включить устройство в розетку — и оно проведет самодиагностику. Кроме того, в **изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS (Голландия), APC (США)**. Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного одного.

Идеальное соотношение

Устройство эффективно **отстирывает практически любые пятна**, хуже масляные и похожие загрязнения. Чтобы получить действительно отличный результат, помните: «Чудес не бывает!» А потому обязательно замачивайте белье и добавляйте при стирке моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

А главное, вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены, она осталась прежней!

Глас народа

Нет смысла описывать все преимущества УСУ «Ультратон». О них более чем красноречиво скажут отклики тех, кто уже приобрел это «маленькое чудо».

✉ «Здравствуйте! Очень благодарна вам, что отправили мне «Ультратон»! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые помогают почувствовать вкус к жизни. Результатами работы УСУ «Ультратон» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят сделать заказ, отправила вам уже восемь заявок и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента».

Людмила Н., Читинская обл.

✉ «Уважаемые представители отдела «Товары почтой»! Я преклоняюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» — очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу выслать мне это устройство в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью — оставлю себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, много лет работала в «Скорой помощи». Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свидания».

Лидия И., Владимирская обл.

✉ «Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой: вроде малютка, а так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки — одно удовольствие. Стирка не отнимает столько времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свидания».

Зинаида А., Приморский кр.

✉ «Получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», просто чудо, не могу вам описать мою радость. У дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить труд, заодно порадовать и на день рождения сделать сюрприз. Прошу срочно выслать еще одну машинку».

Светлана А., Свердловская обл.

✉ «Для нашей семьи не столько важно сэкономить десяток кВт, сколько то, что жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, надобности нет. «Ультратон» отстирывает так же. Жена в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто замечательно. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще одно устройство в подарок сестре».

Игорь Л., Московская обл.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (АП), отдел «Товары почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция! Подробности в бесплатном каталоге. Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.zacaz.ru. Эл. адрес: med@ortes.ru.

Для жителей Украины: (057) 755-27-76; стоимость УСУ «Ультратон» составляет 240 гривен.

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы отвечаем за качество этого устройства и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Горец почечуйный и горец птичий

Горец почечуйный (почечуйная трава, почечуйник) пришел в научную медицину из народной. Это однолетнее растение с голым простым или ветвистым стеблем высотой до 60–80 см. Листья незубчатые, продолговатые, широколанцетные, очередные, почти сидячие. Нижние — большие, как правило, с бурым пятном в середине верхней стороны листа. Цветы мелкие, розовые или белые, с зеленоватым оттенком, выходят из пазух листьев, собраны в короткие и толстые колосовидные соцветия на верхушках стеблей и ветвей. Плоды — черные лоснящиеся орешки (иногда трехгранные), с обеих сторон плоские. Цветет растение в июне — сентябре, плоды созревают в июле — октябре.

Почечуйная трава распространена широко, растет на сырых местах — по берегам рек, прудов, по краям болот, в низменных лугах. Как сорняк встречается в огородах и садах. Собирают ее в период цветения. Срезают верхние части растения на расстоянии 15–25 см от поверхности почвы. Затем сырье перебирают, удаляют побуревшие растения и сушат тонким слоем в проветриваемых помещениях. Запах у сухой травы слабый, вкус горьковато-вяжущий.

Препараты почечуйника **сужают сосуды, существенно не влияя на артериальное давление, повышают свертываемость и вязкость крови, оказывая выраженное кровоостанавливающее действие. Обладают они также противовоспалительным, мочегонным и легким слабительным эффектом, тонизируют мускулатуру матки и кишечника.**

В народной медицине почечуйная трава применяется главным образом при геморрое, реже как мочегонное средство. Отвар или настой почечуйника рекомендуют также наружно для лечения кожных сыпей, труднозаживающих язв и ран, полоскания горла при ангине, при воспалении полости рта и гортани. Свежую истолченную траву используют вместо горчицы. Ее прикладывают к затылку при головных болях, связанных с повышенным артериальным давлением.

Для настоя 20 г травы заливают 200 мл кипяченой воды, закрывают

крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем настаивают при комнатной температуре 1–1,5 часа, процеживают, оставшееся сырье отжимают и доливают кипяченой воды до объема 200 мл. Принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Горец птичий — в народной медицине популярен так же, как зверобой. В народе его еще называют спорышем, птичьей гречихой (семенами растения питаются домашняя птица, гусыняком).

Относится горец птичий к семейству гречишных. Это однолетнее травянистое растение с лежащим, приподнимающимся стеблем, многоколосчатым, ветвистым от основания, высотой 10–40 см. Листья мелкие, эллиптические или удлиненоланцетные, цельнокрайные, длиной около 2 см. Цветки очень мелкие, беловато-зеленые или розоватые, расположены по 1–5 в пазухах листьев, плоды — темно-бурые орешки с матовой поверхностью длиной 2–2,5 мм. Цветет растение с мая до конца осени, наиболее интенсивно в июле — августе.

Горец птичий распространен. Растет как сорняк на полях и огородах, вдоль дорог, во дворах, около жилья, на окраинах городов и сел, в парках и садах, по берегам рек и прудов. Иногда встречается сплошным бархатистым изумрудным ковром, особенно в дождливое лето. Летом он сочный, мягкий, темно-зеленый, осенью — бурый.

Как лекарственное сырье используется верхняя часть растения. Заготавливают ее в период цветения (когда стебли еще не успели затвердеть), срезая ножом или серпом. Сушат в тени, в местах с хорошей вентиляцией. Запах сухого сырья слабый, вкус — немного терпкий. Срок хранения — до 3 лет.

Отвар или настой травы спорыша применяется при гастритах, колитах, маточных, желудочно-кишечных и геморроидальных кровотечениях, хронических заболеваниях мочевого-

дых путей (при острых воспалениях почек и мочевого пузыря применение горца птичьего противопоказано), при ослаблении фильтрационной функции почек и появлении в моче большого количества минеральных солей (особенно солей щавелевой кислоты), мочекаменной болезни, а также в послеоперационном периоде после удаления почечных камней, при заболеваниях, связанных с задержкой в организме токсичных продуктов обмена, а наружно — при угрях, фурункулах и некоторых других кожных заболеваниях.

Славится спорыш как средство, растворяющее и выводящее камни из почек, желчного и мочевого пузыря (даже от застарелых камней, не поддающихся лечению другими средствами, можно избавиться с помощью этой травы). Наружно отвар используют в виде компрессов для лечения как свежих, так и труднозаживающих гнойных ран и язв. Им же моют голову (это усиливает рост волос, укрепляет их корни и избавляет от перхоти) и парят ноги при ушибах.

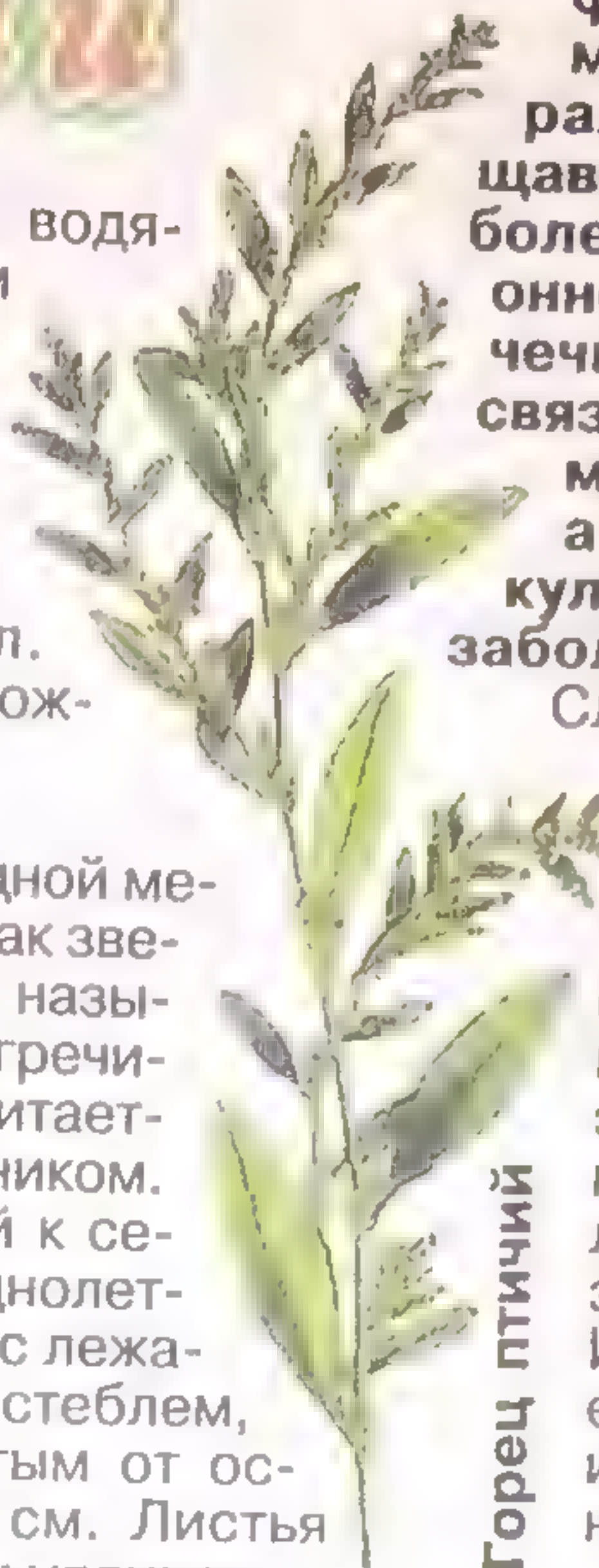
Кашицу из свежего растения прикладывают к долго не заживающим язвам и ранам, ожогам, а также при фурункулах, угрях, кожной сыпи.

Для приготовления настоя 20 г сухой травы заливают 200 мл кипяченой воды, нагревают на кипящей водяной бане (при закрытой крышке) 15 минут, настаивают полчаса-час и в полученный настой доливают кипяченую воду, доводя до 200 мл. Принимают по 1–2 столовых ложки 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

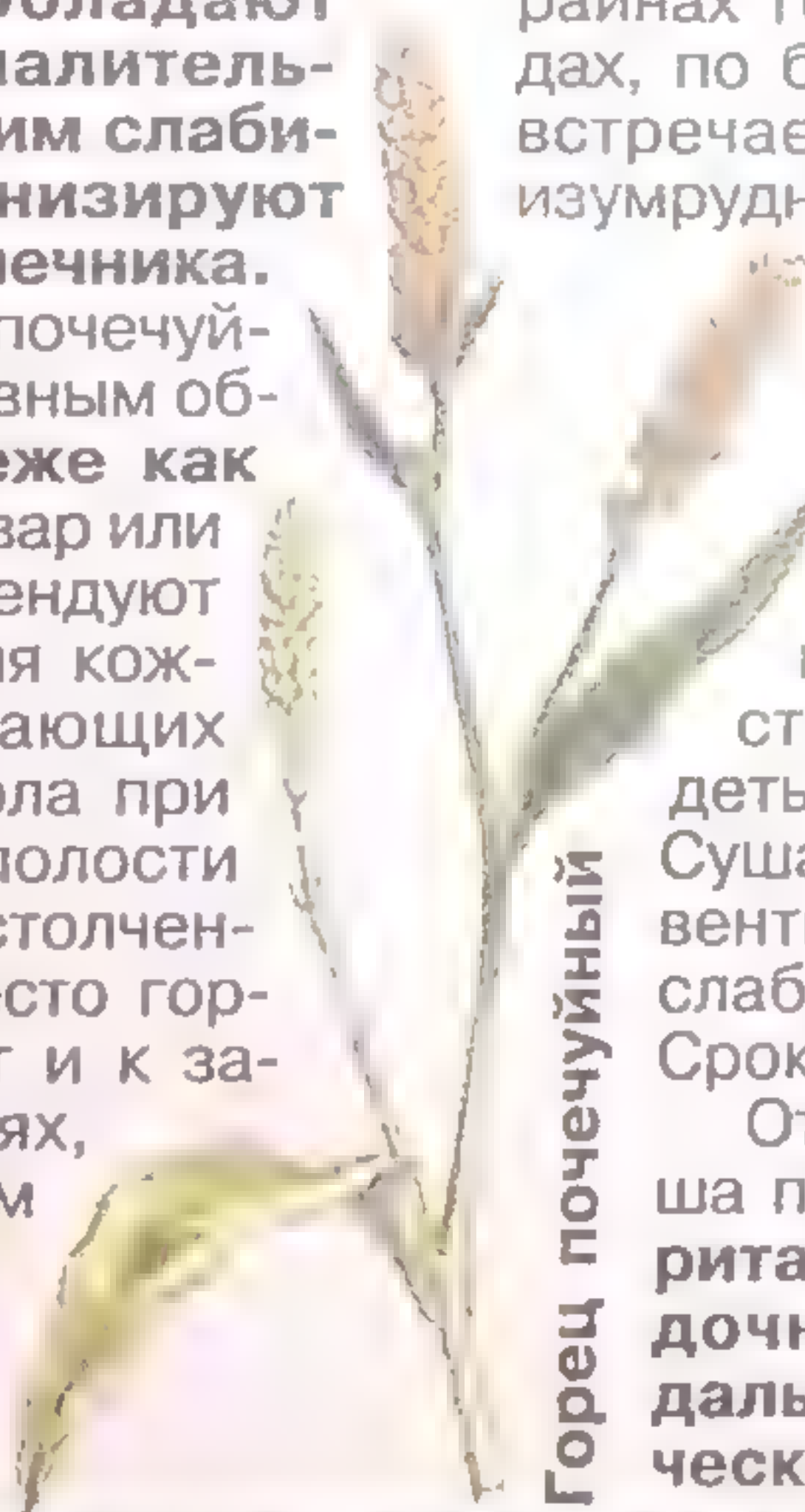
Отвар готовят из соотношения 1:10. Траву кипятят 10 минут при закрытой крышке, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Растение это довольно неприхотливо и не боится выпалывания. Сколько бы по нему ни ходили — все нипочем. Траву охотно щиплют гуси, куры, поедает скотина, но она легко вырастает вновь (русское название «спорыш», связанное с глаголом «спориться», по-видимому, подчеркивает способность травы к быстрому росту и размножению). Поэтому горец птичий используют для озеленения стадионов, аэродромов, детских площадок. Нашел применение спорыш и в домашнем хозяйстве. Его, как и хвощ, также содержащий кремниевую кислоту, применяют для чистки посуды.

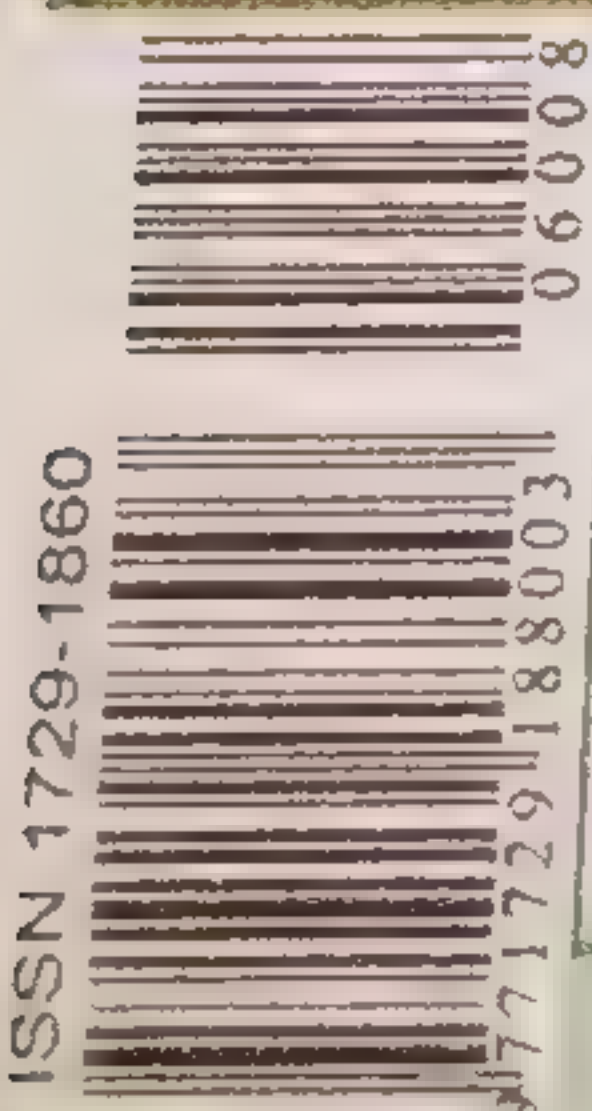
А. Ф. Сияков, ап-н фитотерапевт, д. м. н., профессор



Горец птичий



Горец почечуйный



Газета «Живица» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. ПИ №77—9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №2832 Тираж 63.601 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 582 Тираж 1.957 экз. Общий тираж: 65.558. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живица». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66. Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru. Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru. Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru. Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru. Отдел дизайна: (81842) 6-56-27.

Бюро печати Т.С. Сидорова О.И. Печать Ю.А. Косов Т.Ю. Издательство «Живица» г. Архангельск. Учредитель ООО «Газета «Живица» г. Архангельск. Учредитель ООО «Газета «Живица» г. Архангельск. Учредитель ООО «Газета «Живица» г. Архангельск.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 7 (252)

март 2006 г.

www.givitca.ru

МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ
ОБО ВСЕХ БОЛЕЗНЯХ И
ПОДЕЛИМСЯ С ВАМИ
ОПЫТОМ ЛЕЧЕНИЯ

Содержание: **Ай, болит!** — 8 стр.
«Живица» — 11 стр.
«Дюймовочка» — 11 стр.
«Ай, болит! Спецвыпуск» — 11 стр.
«Живица» — 11 стр.
«Дюймовочка» — 11 стр.

В НОМЕРЕ:

- Как нормализовать давление, снять усталость ног, восстановиться после родов..... 8-10
- Лечение доброкачественных опухолей..... 10-11
- Мифы о целлюлите..... 11-12
- Станем моложе; как улучшить форму ягодич; о женских слезах..... 12-13
- Худей с комфортом!..... 13-14
- В каждой хате по дитяти!..... 14-15
- Французский салат красоты, эликсир молодости, суп «Василиса»..... 15-16
- Секреты красивой кожи..... 16-17
- Есть средства для вас — отправьте заказ..... 17-18
- Исцели меня, «Живица»!..... 18-19
- Растения для лечения. Донник..... 19-20

С праздником
8 марта!



Внимание! Проглашение
подписка на I полугодие 2006 года

во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.
Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95);
комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ. ЦЕНЫ СНИЖЕНЫ!

Доктор с чутким сердцем

Для читателей этой газеты слово «живица» обозначает не только чудесную смолу, но и живительное воздействие на человека. Потому что, воспользовавшись советами и рецептами «Живицы», он исцеляется не только физически, но и духовно.

Дорогая редакция! Огромная просьба к вам: пожалуйста, поблагодарите Климову Ольгу Викторовну от меня и всех тех, кому она уже помогла и кому помогает сейчас. Это действительно удивительная травница, настоящий доктор, который с помощью растений творит чудеса: люди выздоравливают!

Познакомилась я с ней через газету. У меня был радикулит, остеохондроз, гипертония, диабет. Я лежала, не вставая, четыре долгих месяца. По совету Ольги Викторовны стала пить астрагал, красный корень, белое каменное масло, которые у нее и заказала. Сейчас хожу!

У многих больных нет средств на лечение. Они пишут к вам письма с надеж-

дой на помощь. И такие люди с чутким сердцем и знаниями трав, как Ольга Викторовна, откликаются и помогают. Огромное спасибо ей и сотрудникам газеты за любовь и доброту. Счастья вам и вашим близким.

Н.С. Блинова,
191180, г. С.-Петербург,
пр. Загородный, д. 23, кв. 60

Уважаемая редакция «Живицы»! Очень просим вас поместить на страницах газеты благодарность Ольге Викторовне Климовой, проживающей в городе Анапе Краснодарского края. Эта чу-

десная женщина проявила чуткость и внимание — откликнулась на мою просьбу. Я и моя мама тяжело больны. Ольга Викторовна прислала нам большое количество различных необходимых трав для лечения. И совершенно бесплатно! Господь создал природу, в которой большое разнообразие трав для восстановления нашего здоровья, но далеко не каждый человек знает и чувствует растения. Ольга Викторовна не только травница, но еще и очень хороший человек. Спасибо ей!

Ирина и Мина Зверевы,
347879, Ростовская обл.,
г. Гуково, ул. Шахтерская,
д. 68, кв. 59

От редакции. Нам очень приятно публиковать подобные письма, особенно накануне женского праздника. Они дышат искренней благодарностью к человеку, который отозвался и пришел на помощь в беде. Замечательно, что доброта и участие одних людей отзываются таким теплом в душах других. Так на наших глазах добро порождает добро. А для тех, кто желает связаться с О.В. Климовой, напомним ее адрес: 353440, Краснодарский кр., г. Анапа, главпочтамт, до востребования.

После родов василек пригоден

В качестве общеукрепляющего средства в послеродовой период народные целители назначают **настой василька**. 2 ст. л. травы залейте 0,5 л кипятка. Час настаивайте, процедите и пейте по 0,5 стакана 3—5 раз в день перед едой. Можно добавить мед. Но с ним будьте осторожны: у деток на мед бывает аллергия.

Г.Л. Правдина, Тульская обл.

Болгарский, фирменный...

Моя мама еще в молодости ездила по путевке в Болгарию. Там она познакомилась с молодой женщиной Цветаной. Много лет они переписываются — Цветана изучала в Софийском университете русский язык. И вот несколько лет назад в одном из писем она прислала маме фирменный болгарский рецепт молодости. Это средство, как объяснила подруга, **улучшает работу сердца** (мама давно жаловалась на неприятные ощущения в груди), **укрепляет сосуды, активизирует обмен веществ в организме**.

Конечно, наша (к этому времени) бабушка не преминула им воспользоваться. Теперь уже в течение довольно длительного времени каждое утро натошак она принимает по чайной ложке смесь из **подсолнечного масла, меда и сока лимона**. А соотношение их такое: масла — 4 части, меда — 2 и лимонного сока — 1. И могу отметить, что мама, несмотря на то что ей уже 67 лет, склерозом не страдает!

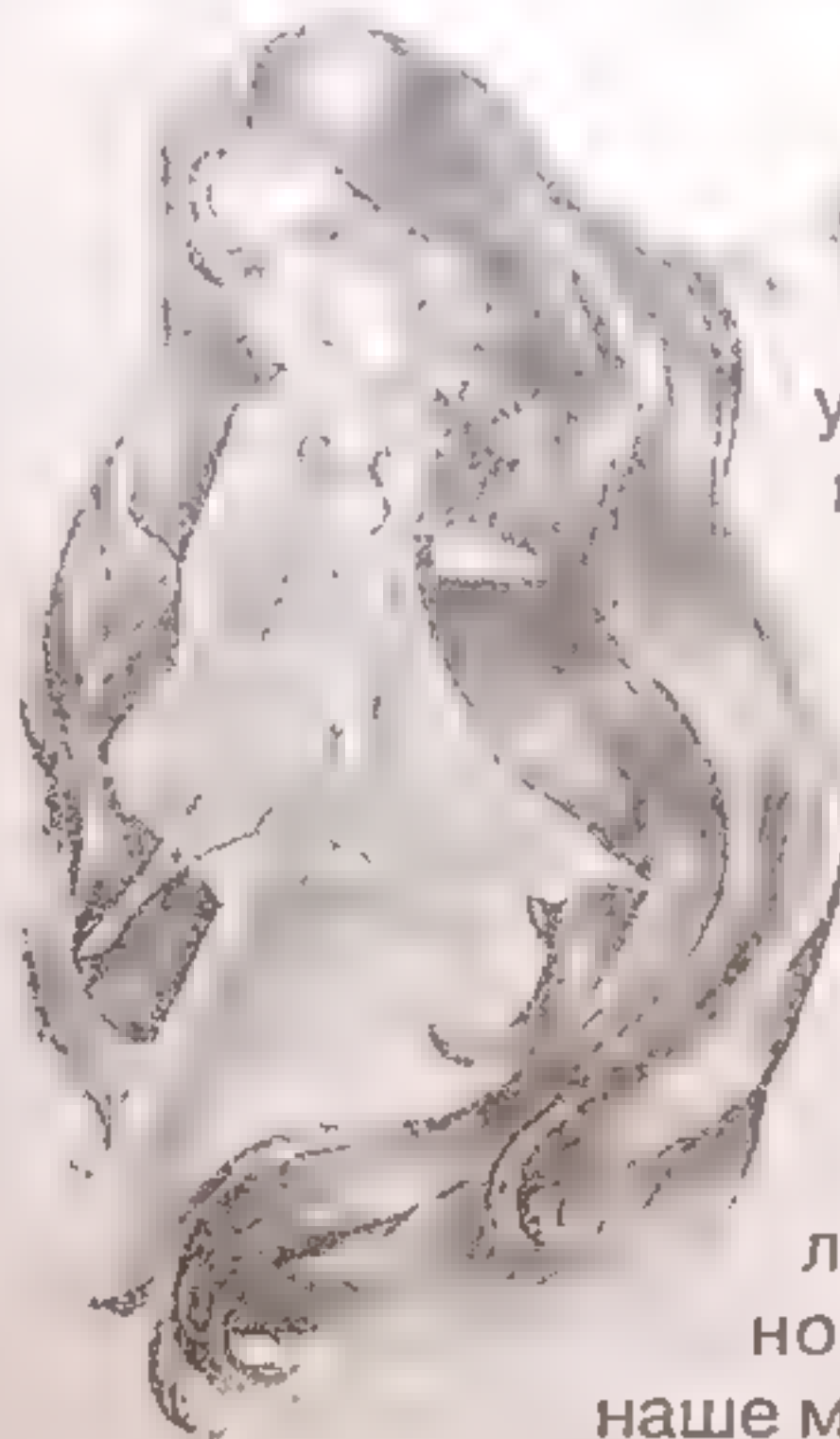
С.А. Лопатина, г. Архангельск

К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

Кроме красоты есть в ухоженных волосах и некая таинственная, соблазнительная сила. Чтобы мужчина вмиг лишился покоя, женщине достаточно распустить длинные волосы и взять в руки гребень...

Наводим порядок в мыслях

Подобно тому, как борона, взрыхляя землю и убирая старую сорную траву, расчищает место под будущие плодородные посевы, **гребень вычесывает из головы пыль, сор, освобождая волосы для полета**. Как и борона, он еще не обеспечивает роста, а совершает только первый шаг, без которого невозможны все последующие. Это магическое действие — суть высвобождения сил. После «расчесывания» можно



«...И золото

удобрять, засевать, питать и увлажнять, чтобы получить щедрые плоды.

Причесывая волосы гребнем, мы не только распутываем колтуны и укрепляем кожу и корни, но и освобождаем наше магическое начало

от мусора бытовых впечатлений, наводим порядок в мыслях, укрепляем силу интуиции.

По славянской традиции, **гребень надо было обновлять на животных**: новым гребешком сначала расчесывали кота, собаку или даже свинью — для за-

рядки его дополнительной энергией. Всякий раз причесывая косу, девушка должна была снять очесы до последнего волоска и хорошенько запрягать их (сжечь, заткнуть в щель, закопать на перекрестке дорог), а расческу поместить в постоянное укромное место. Ни в коем случае нельзя оставлять свой личный гребень на виду, класть на стол, на окно. Считалось, что в этом случае «ангел не сядет» и тогда вся «начесанная» на животных сила очень скоро улетучится. Если хоть один из вычесанных волосков упадет на пол и вы наступите на него — заболит голова или разыграется ревматизм.

Недопустимо, чтобы кто-то другой, даже из родных, воспользовался вашим гребнем. Мало того что это не гигиенично, вы к тому же отдадите свою силу, а на себя возьмете чужие беды и

Ножки вы мои, ноженьки! Кто же пожалует вас, как не я сама! На что перво-наперво жалуемся мы, устав? На сердце и на... ноги: «Еле доплелась», «Валюсь с ног», «Ноги не держат»... А они и сами ноют: «Ну-ка поноси столько пудов! Пройди столько километров!» Поэтому-то им нужно помогать. Как?

✳ Придя с работы, **полежите 10—15 минут**, пристроив ноги на валике дивана, скатанном одеяле. Это, кстати, отдых и для сердца.

✳ **Не стойте долго на одном месте** — переминайтесь с ноги на ногу. Не сидите долго без движения на неудобном стуле или кресле.

Одуванчика масло действует прекрасно

Ожогов, пусть и небольших, наверное, ни одной хозяйке не удалось избежать. По себе знаю. Поэтому предлагаю свое средство, рецепт которого дала мне свекровь.

Весной — в начале лета собираю стакан желтеньких цветков **одуванчика** и заливаю их стаканом нерафинированного подсолнечного масла, томлю 15 минут на водяной бане на мед-

✳ **Не перегревайте ноги.** Мыть их лучше прохладной или не горячей водой. Придя на работу в теплой обуви, переобуйтесь в то, что полегче. Не стоит целый день носить и туфли на высоком каблуке.

✳ Если к вечеру появилась отечность, усталость, принимайте теплые ножные ванночки **с настоем цветков ромашки, травы шалфея, хвоща полевого**. 100 г сырья залейте литром горячей воды, покипятите 15 минут, дайте отстояться и процедите. Разбавьте 3—4 литрами теплой воды и используйте для процедуры. Если нет трав, сполосните ступни подсолненной или подкисленной уксусом водой.

✳ Полезно протирать льдом. Еще лучше — замороженным настоем шалфея, ромашки, василька полевого.

ленном огне. Потом остужаю. Храниться одуванчиковое масло может целый год.

Обожгусь невзначай — смажу средством, боль тут же утихнет, да и волдырей потом не будет.

Так что советую всем хозяйкам взять на вооружение это замечательное средство.

Е.С. Варгасова, Ленинградская обл.

От давления при менопаузе

С наступлением климакса у женщин часто **поднимается давление**. В таких случаях моя ныне покойная тетка учила своих товарок справляться с этой проблемой так: смочить корни волос теплой мочой и по типу компресса хорошо утеплить голову на 2 часа. Потом приготовить **настой из листьев березы**. Пригоршню листьев залить 5 литрами воды, довести до кипения, но не кипятить. Через два часа смыть голову березовым настоем (без мыла и шампуня). Делать так 2 раза в месяц, и проблем не будет.

Р. Иванова, г. Ржев

✳ Можно использовать и такое народное средство. Сделайте крепкий настой мяты, заморозьте его, протрите ноги кубиками льда утром и вечером, обсушите полотенцем и смажьте кремом.

✳ Разболелись уставшие ноги? Разотрите их смесью сока лимона и растительного масла (взять в равных частях). Или вечером натрите ступни корвалолом (до щиколотки), наденьте теплые носки и — в кровать до утра. Боль непременно утихнет.

Чтобы ноженьки меньше уставали, тренируйте их: балансируйте сначала на одной, потом на другой. Это упражнение восстанавливает кровообращение.

А.В. Победоносцева,
172007, Тверская обл., г. Торжок,
ул. Мира, д. 42а, кв. 84



К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

волос»

проблемы. Да и опять-таки утратится «собачья-пороссячья» энергетика, которая может служить владельцу гребня.

Расческа, которой приглаживали волосы покойника становится «нечистой», она уже принадлежит тому свету, миру мертвых и подлежит ритуальному удалению из мира живых, как и все «покойничьи» вещи. Ее можно забросить в реку, чтобы «смерть поскорее уплыла», положить в гроб к его умершему хозяину или отнести куда-нибудь в безлюдное гиблое место.

«У сороки сорок дочек»

А чтобы по небрежности не нанести вреда себе или близким, **нельзя расчесывать волосы когда ни попа-**

дя. Нежелательно в среду — «у сороки сорок дочек, и каждая может вырвать по волоску», то есть ваши волосы станут сечься и начнут выпадать. Никак нельзя в пятницу — чтобы волки не резали скот. Не причесываются перед и во время похорон — дабы не болела голова.

В такие дни кудри лучше заплести в косу и не расплетать до следующей ночи. Не рекомендуется причесывать расческой (а лишь приглаживать рукой) и стричь ребенка до года — можно «отрезать язык», то есть задержать развитие речи. Наоборот, в Пасху, Вербное воскресенье, Рождество, а также на каждое новолуние волосы надо расчесывать как можно дольше и тщательнее, тогда они будут лучше расти.

Получить на свадьбу в подарок гребень — эротическое пожелание. Чесальный гребень, которым пра-

вильно пользовались в течение длительного времени, становился надежным оберегом от нечистой силы, порчи, болезней.

Частый гребень считался символом плодородия, изобилия, благоденствия. Старым «начесанным» гребнем перемешивали семена, чтобы жито было частым, как зубья; бросали его в загон к овцам, чтобы шерсть стала гуще; зашвыривали в поле, чтобы посевы быстрее всходили. Причесанный утром ребенок становился послушнее и прилежнее в учении.

А вот бороду отцы семейств предпочитали чесать не гребнем, а «разбирать» на прядки... монетами, заклиная: «Сколько в бороде волосков, столько пусть будет и медяков».

У мужчин — своя магия...

Н. Семенова,
Архангельская обл.

Возможно ли полное излечение мастопатии, миомы матки и других доброкачественных опухолей женской половой сферы? Возможно...

Истории двух женщин

В 1954 году к нам обратилась больная (назовем ее Марией Павловной) с уплотнением в левой грудной железе. При обследовании была установлена твердая фиброма. На операции удалили грудную железу и подмышечные лимфоузлы. Биопсией с лабораторным исследованием рак не найден.

Через несколько месяцев после этого точно такая же опухоль появилась в правой железе. Опять хирурги предложили удаление. На этот раз женщина от операции категорически отказалась. Никто ничем ее больше не лечил. Но прошло некоторое время, и от опухоли не осталось и следа. Эту женщину я наблюдал еще около 20 лет. Рецидивов больше не было. Тогда я не мог объяснить этот феномен. Анализируя его с современных позиций, объясняю так: накануне болезни с 1950 по 1952 год женщина перенесла многочисленные стрессы. На почве тяжелых функциональных расстройств нервной системы появилась дисгармония в работе желез внутренней секреции, длительное депрессивное состояние, гипотоническая болезнь и, как следствие, мастопатия. С исчезновением расстройства нервной системы окреп иммунитет и опухоль второй железы самопроизвольно рассосалась.

В 1994 году обратилась с подобными симптомами женщина 40 лет. Я попробовал найти причины возникно-



Лечение

ные процессы, нормализует деятельность многих внутренних органов и систем.

Вот несколько рецептов.

Очистить стакан кедровых орехов. Скорлупу залить бутылкой водки или 70-градусного спирта. Настоять 3 дня в темном месте при комнатной тем-

пературе. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Скорлупа должна оставаться в настойке до конца лечения. Новую настойку готовить из другой порции орехов. Для полного излечения необходимо выпить 6 бутылок.

Лечение огуречной травой. 1—2 ст. л. сухой огуречной травы залить 600 мл воды, кипятить 5 минут. Принимать каждый час по ст. л. в течение трех дней. С месячным перерывом трехдневный курс повторять до полного излечения. Обычно оно наступает после 6 месяцев.

Ежедневно утром натощак выпивать сок одной картофелины среднего размера (с кожурой). Срок лечения — до выздоровления.

По рецепту профессора Иванченко: смешать по 2 части шалфея лекарственного, цветков ромашки аптечной, тысячелистника, буквицы лекарственной, по части цветков алтея лекарственного, травы крапивы двудомной, листа малины и бузины черной. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять несколько часов, процедить. стакан настоя выпить в 3—4 приема за 30 минут до еды, заедая медом. Курс лечения 2—3 месяца. Этим же настоем проводить спринцевания через день. Рецепт предложен специально для лечения эндометриоза.

Пературе. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Скорлупа должна оставаться в настойке до конца лечения. Новую настойку готовить из другой порции орехов. Для полного излечения необходимо выпить 6 бутылок.

Фитотерапия

Фитотерапевтическое лечение мастопатии грудной железы, миомы матки и других доброкачественных опухолей женской половой сферы направлено на выравнивание нарушенного при этих болезнях обмена веществ, на повышение иммунитета, снимает воспалитель-

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ СОВЕТОВ ДВЕСТИ

В нашу газету очень часто пишут женщины с просьбой помочь справиться с эндометриозом. Из-за этого заболевания многие не могут забеременеть и почти всем приходится принимать гормональные препараты. Андрей Заломленков, провизор-фитолог из города Бугуруслана, советует вот что.

Что рекомендует медицина

Сначала нужно провести тщательное обследование. Для этого дважды делают УЗИ органов малого таза: на 5—7-й день менструального цикла и на 20—22-й. Еще проводят осмотр у гинеколога и тестирование на опухолевые онкомаркеры (специальный анализ крови).

При установлении точного диагноза и в зависимости от стадии заболевания назначаются лекарственные препараты. Вначале, чтобы умень-

шить боли, прописывают нестероидные противовоспалительные лекарства (диклофенак, свечи с вольтареном и т. п.). Потом действительно прописывают гормональные средства — дюфастон, норколут. Однако некоторые из них имеют побочные действия. Например, даназол вызывает увеличение массы тела, отеки, повышенную саль-



Черда

ность кожи, поэтому выбор лекарства и его дозировка должны тщательно выверяться врачом.

Определенной гарантией выздоровления женщины считается только удаление очагов эндометриоза хирургическим путем. Но из-за того что заболевание подвержено рецидиву, этот способ лечения часто приходится повторять. Сейчас проводят операции с использованием техники лапароскопии, когда через небольшой разрез в брюшине (полсантиметра) вводят эндоскоп, специальные инструменты и ими удаляют очаги заболевания. Но наиболее эффективно лечение с помощью ла-

В стакан кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять 14 дней в темном теплом месте, встряхивая ежедневно 3—4 раза. Потом процедить. Принимать по десертной ложке 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Срок приема — 6 месяцев. Через каждый месяц лечения делать перерывы по 6 дней.

опухолей

❖ Лечение «живой» и «мертвой» водой, полученной в специальных аппаратах путем электролиза обыкновенной воды. «Живая» вода принимается внутрь от половины стакана до полного 2 раза в день до еды в течение 3—4 недель. «Мертвой» водой проводят спринцевание через день 10—12 раз.

❖ Прием картофельного сока в смеси с морковным по 0,5 стакана ежедневно 6 месяцев.

❖ Для лечения миоматоза матки, мастопатии, дисфункции яичников такой сбор: смешать 2 части травы пастушьей сумки, по части травы подорожника ланцетолистного, корня стальника полевого, барбариса, девясила, солодки голой, лопуха, ивы белой, травы золотарника, вербены лекарственной, омелы белой.

Ст. л. смеси с верхом залить 200 мл кипятка, прокипятить 3 минуты, настоять 12 часов, процедить. Долить воды до первоначального объема, принимать по полстакана до еды и полстакана после 3 раза в день. Заедать медом. Срок лечения — от 6 месяцев до года с перерывами в 7 дней после каждого месяца.

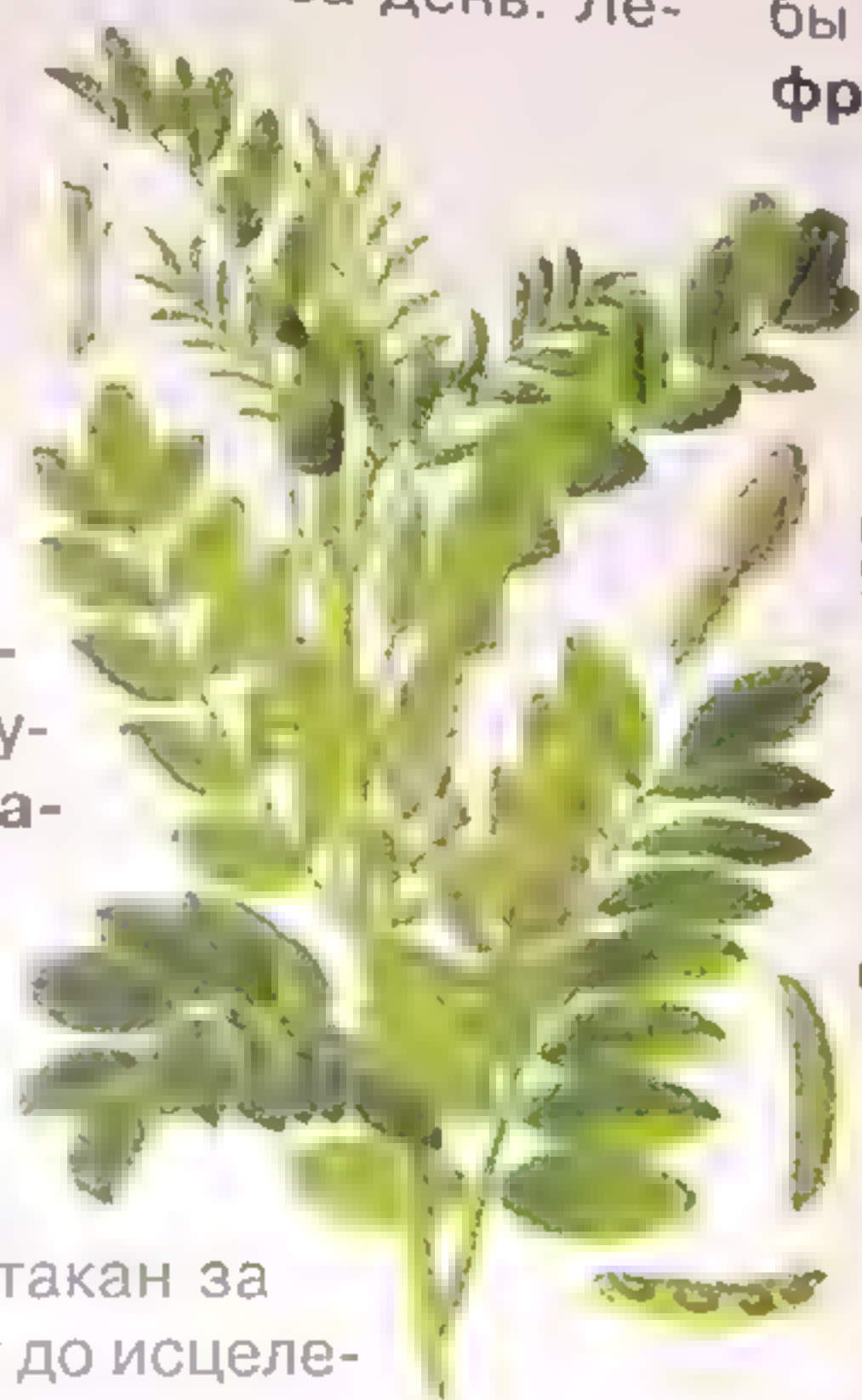
❖ Вот способ эффективного лечения этих болезней по методике австрийского целителя Рудольфа Бройса.

Ч. л. шалфея лекарственного высыпают в 0,5 л кипятка и кипятят ровно 3 минуты, затем процеживают, шалфей удаляют, а в отвар добавляют по ч. л. мяты, мелиссы, зверобоя продырявленного и настаивают еще 10 минут. Состав выпивают за день. Лечатся до

выздоровления.

Половину чайной ложки свежесрезанных или сухих листьев кроваво-красной герани заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут и выпивают глотками стакан за день. Принимают до исцеления.

Почечный чай: хвощ полевой — 1,5 части, крапива двудомная — 1 часть, спорыш — 1 часть, зверобой продырявленный — 0,5 части. Все смешать, 1/2 чайной ложки смеси залить 2/3 стакана кипятка и настоять 10 минут, процедить. Отцеженный остаток сбора залить 2 стаканами горячей воды и кипятить 10 минут, процедить. После этого оба настоя слить в одну посуду, долить воды до первоначального объема. Чай пить только три недели: утром натощак, в обед — перед едой, вечером — перед сном. После 3-недельного перерыва курс можно повторить. Во время приема почечного чая нельзя есть мясные супы, говядину и свинину.



Солодка голая

Особое внимание — питанию

При всяком лечении доброкачественных опухолей полезно и даже необходимо ежедневно принимать хотя бы по стакану соков сырых овощей и фруктов. Наиболее полезны морковный, свекольный, огуречный и сок черной редьки.

Большое значение в возникновении не только предраковых заболеваний, но и рака имеет вес женщины. Доктор Норин считает, что если вес женщины в 30-летнем возрасте превышает норму на 4—5 кг, то вероятность возникновения злокачественных опухолей увеличивается на 23%, если на 7 кг, то на 30%, а на 20 кг — 52%.

Эффективным средством профилактики рака грудной железы, как считает доктор Леон Брэдли, является включение в ежедневный рацион четверти небольшого кочана капусты.

При миоматозе матки рекомендуется 3-дневное голодание. После этого вегетарианское питание на 40 дней. Запрещается есть мясо, рыбу, молочные продукты, яйца. Разрешаются все овощи и фрукты, грецкие орехи. Хлеб заменяют сухарями, а сладости — медом.

Кожу в области миом прижигают йодом. Площадь прижигания — примерно 3х3 см. Следующее прижигание повторяют после исчезновения следов предыдущего. Если пятно исчезает за 10 часов, дальнейшее прижигание прекращают. Если прижигание йодом не делается, то следует принимать антиструмин по таблетке раз в неделю до выздоровления.

Н.Н. Штаб, фельдшер

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ СОВЕТОВ ДВЕСТИ

про эндометриоз

Стоит знать, что чем старше женщина, тем меньше вероятность появления у нее эндометриоза. Когда начинается климакс, эндометриозная ткань претерпевает обратное развитие. После прекращения месячных это заболевание встречается очень редко. Так же редко бывает и злокачественное перерождение.

Народные рецепты

Женщинам с диагнозом «эндометриоз» стоит обратить серьезное внимание на питание. Им необходимо большое количество продуктов, богатых простогландинами. Это сардины, лосось, скумбрия, треска и ее печень, рыбий жир. Очень полезна всевозможная зелень: шпинат, петрушка, цветная капуста, перец.

Есть и несколько сборов лекарственных трав. Например, такой: череда, тысячелистник, мята, календула, чистотел, зверобой, корни валерианы, взятые в равных количествах. Столовую ложку смеси заливают 300 г кипятка, томят на водяной бане 20 минут, настаивают час и процеживают. Пьют по 100 г 2 раза в день месяц, через двухнедельный перерыв повторяют курс.

Или берут по 2 столовых ложки листьев шалфея (лекарственного или мускатного) и корней алтея лекарственного, по столовой ложке листьев крапивы жгучей, цветков ромашки, тысячелистника, листьев малины лесной, травы лофанта анисового. 4 столовые ложки сбора заливают литром кипятка, настаивают в тепле 2—2,5 часа, процеживают. Добавляют 2 чайные лож-

ки меда и выпивают глотками в течение дня. Курсы — по месяцу, перерыв — 10 дней, и повтор.

Полезен и жидкий экстракт пиона уклоняющегося (марьян корень) — по чайной ложке с небольшим количеством кипяченой воды 3—4 раза в день за полчаса до еды. Курсы — по 3 недели, перерыв — 7 дней.

В народе есть еще одно популярное средство — огуречные плети (неважно, каких сортов, только чтобы не были поражены плесневыми грибами). 50 г сухого сырья заливают полулитром воды, доводят до кипения и варят 5 минут, потом процеживают. Пьют по полстакана 3—4 раза в день курсами по 3 недели, делая перерыв на 7 дней. Можно чередовать (по неделе) с приемом настоя тысячелистника (столовую ложку на стакан кипятка, настаивают час, процеживают, пьют по четверти стакана 3—4 раза в день).

Скажем сразу: на состояние здоровья целлюлит не влияет. Зато может испортить настроение! Правда, не всем. Некоторые женщины предпочитают его попросту не замечать, считают пустяком, комплексом неполноценности не страдают — и прекрасно.

Феномен

«апельсиновой корки»

Бороться с целлюлитом или нет, каждый, как говорится, решает сам. Но если вы полагаете, что именно целлюлит мешает вам быть красивой и счастливой, должны знать: избавиться от него можно.

В массовом обиходе слово «целлюлит» появилось в 1973 году с подачи американского журнала для женщин «Вог». Маркетологи издания решили применить этот медицинский термин для косметического феномена «апельсиновой корки».

Целлюлит стал проблемой номер один для множества женщин. Не последнюю роль в формировании ее сыграли и средства массовой информации, представившие страшным заболеванием то, что еще в начале XX века считалось эротичным. Да-да! Феномен «апельсиновой корки» долгое время называли просто «ямочками на попе» и видели в нем, ни много ни мало, предмет женской сексуальности.

Но эталоны красоты меняются, и в наше время огромное число женщин покупается на пустые обещания «моментально и навсегда избавиться от целлюлита».

Целлюлит первой степени — норма для женщины.

Вымыслы и реалии

Миф №1: это болезнь.

Целлюлит для женщин — не заболевание, а физиологическая норма — вторичный половой признак (справедливости ради отметим, что ряд специалистов считает ярко выраженный целлюлит одним из заболеваний подкожной жировой клетчатки — только называется оно «липосклероз»). Избавиться насовсем от тоненькой прослойки целлюлитных клеток между жировой тканью и кожей, что бы ни говорили разные «эксперты», невозможно.

Недавние исследования показали взаимосвязь между целлюлитом и гормоном эстрогеном, количество которого увеличивается в женском организме с достижением половой зрелости. А значит, целлюлит для женщин явление естественное.

Врачи отмечают: «Целлюлит первой степени — норма для женщины. Но когда он начинает прогрессировать, это уже не слишком приятно. Толчком к тому, что целлюлитные клетки вдруг начинают безудержно увеличиваться в объеме, может послужить масса вещей. Очень часто начинают страдать целлюлитом женщины, принимающие гормональные противозачаточные препараты, любительницы поваляться с бутылочкой пива на диване и — парадокс — продвинутые сторонницы всевозможных модных диет».

Любопытно, что суффикс «ит» в слове целлюлит означает воспаление (наподобие аппендицита, простатита, колита и т. п.). В медицинском понимании целлюлит — это рожистое воспаление, вызванное стафилококками. Однако в случае «апель-

синовой корки» ни о каком воспалении речи не идет, а потому за рубежом появляются новые, более точные термины: липосклероз, локализованная гидролипидострофия. Но как-то все уже привыкли к старому названию, и вряд ли более точные, но сложные в произношении и запоминании названия приживутся.

Мифы



Миф 2: с целлюлитом можно справиться с помощью гелей и кремов.

Заблуждаются те, кто считает, что можно победить целлюлит самостоятельно, только с помощью активно рекламируемых антицеллюлитных гелей и кремов. Врачи отмечают, что «они обладают скорее поддерживающим действием, немного подтягивают кожу, придавая ей некоторую поверхностную упругость. Происхо-

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

Наши слезы

Женщины плачут в пять раз чаще мужчин и в среднем живут дольше на 7 лет. Женские слезы на полградуса теплее мужских, их составляющие подвижнее, поэтому у плачущих женщин ярче блестят глаза. А еще 55% опрошенных женщин признались, что используют слезы как орудие, чтобы манипулировать людьми.

Язык цветов

Гиацинты, гвоздики, хризантемы вручают замужней женщине, чтобы подчеркнуть уважение к ней. Для напоминания же о сугубо личном в букет добавляют желтые цветы. **Маргаритки** — это цветы молодых, незамужних девушек.

Белые цветы преобладают в букете невесты, а букет **белых калл** — пожелание удачного брака.

Есть поверье, что **герберы** в букете приносят счастье. Перед долгой дорогой или разлукой принято преподносить бу-

кет с преобладанием красного цвета. Красные **гладиолусы** следует дарить при рождении сына, а разноцветные, если на свет появилась дочь.

А что можно сказать про цвет? Японцы, например, считают желтый цвет символом света и солнца и дарят желтые цветы людям, которым желают света и добра. **Оранжевый цвет** символизирует силу, власть, гордость. Торжественный **фиолетовый** — знак дружбы, а **зеленый** — спокойствие и мир. Нейтральный **белый** — символ чистоты, нежности, так же, как и в других странах.

Универсальная окраска лепестков — белая. Она прекрасно сочетается с любыми другими оттенками и подходит для всех случаев. Розовый цвет обычно связывают с юностью и скромностью. **Красный** у всех народов считается цветом любви и страсти. В букете он прекрасно сочетается с белым, желтым, а с розовым и фиолетовым не рекомендуется. Насыщенный **синий цвет** в сочетании с ярко-желтым или ослепительно белым очару-

ет любого человека. **Светло-оранжевый** чудесно гармонирует с голубым, лиловым, фиолетовым, белым.

Считается, что и количество цветов в букете имеет определенное значение: один цветок — это знак внимания, три — уважения, пять — признания, семь — любви...

Станем моложе

Шеф Чикагского института исследования запаха и вкуса Алан Хирш сделал заявление, что горьковатый и свежий **запах грейпфрута позволяет дамам молодеть приблизительно на шесть лет**. В ходе эксперимента Хирш поочередно наносил на женщин средних лет запахи разных фруктов, овощей и трав — банана, мяты, лаванды и даже брокколи, а затем добровольцы-мужчины пытались угадать их возраст. И именно запах грейпфрута вводил мужчин в заблуждение. Они ошибались в большинстве случаев как раз на шесть лет.

...примерно то же самое, как если вы...
...клетки. Но на целлюлитные клетки гели...
...практически никакого воз-
...действия. Им не под силу устранить при-
...чину — раскупорить выводящие каналы
клеток.

Некоторые предлагаемые препараты

**Ожирение и целлюлит
— разные вещи!
А потому, сбросив вес,
от «апельсиновой корки»
не избавитесь.**

О целлюлите

от целлюлита могут временно замаскиро-
вать жировые отложения на теле за счет
укрепления других слоев кожи, но един-
ственными эффективными методами ле-
чения целлюлита могут быть только сба-
лансированное питание и физические уп-
ражнения.

**Миф 3: целлюлит можно победить
только с помощью массажа и тренаже-
ров.**

Увы, это не так. Эффект от них, к сожа-
лению, можно получить не то что нулевой,
но даже и обратный. Возможно, от этих
процедур жировая прослойка и уменьшит-
ся и вам даже удастся сбросить вес и на-
тянуть платье на пару размеров меньше.
Но этот эффект очень кратковременный и
остановить прогрессирование целлюлита
все равно не удастся.

**Миф 4: ожирение и целлюлит — это
одно и то же.**

На самом деле это разные вещи. Дело
в том, что закупорка целлюлитных кана-
лов происходит при изменении гормо-
нального фона, а также при нарушении
водно-солевого обмена в организме жен-
щины. Произойти это может даже тогда,
когда вы решили активно худеть и сели на
диету. А потому не стоит думать, что, ак-

тивно сбрасывая вес, можно избавиться
от целлюлита.

**Миф 5: целлюлит бывает только у
дам в возрасте.**

Это утверждение неверно. На самом
деле возраст роли не играет. Целлюлит
может возникнуть у 15-летней девочки, а
может проследить и до багзаковского
постыла.

**Миф 6: от целлюлита можно изба-
виться с помощью липосакции.**

Это не более чем заблуждение. На са-
мом деле мучительная хирургическая опе-
рация по устранению лишней жировой
ткани (липосакция — липоскульптура) по-
могает избавиться от жира, но вовсе не от
целлюлита.

**Миф 7: от целлюлита помогут изба-
виться антицеллюлитные колготки.**

На самом деле они могут помочь в ка-
честве средства профилактики только на
ранней стадии, а если же целлюлит «за-
шел далеко», то эти колготки абсолютно
бесполезны.

К тому же подобные колготки бывают
разные: с поддерживающим эффектом и
с утягивающим эффектом. Первые улуч-
шают состояние вен, особым образом
распределяя давление по ноге, и служат

для профилактики целлюлита. А вот вто-
рые, так же, как и панталоны с утягиваю-
щим эффектом, позволяющие выглядеть
стройнее, каждый день носить не реко-
мендуется. Дело в том, что система «ре-
воображения в такой одежде нарушает-
ся, а это может дать новый толчок разви-
тию не только целлюлита, но и неприятных
нарушений лимфо- и кровообращения,
что может привести к образованию вокруг
жировых клеток фиброзной ткани

Комплекс упражнений

Поможет справиться с этой неприятно-
стью активный образ жизни. Вот пример-
ный комплекс упражнений против целлю-
лита

1. Сядьте на ковер, спина прямая, ноги
вытянуты, руки согнуты в локтях. Продви-
гайтесь на ягодицах, поочередно перено-
ся вес тела то на одну, то на другую ногу
(по 10 движений вперед и назад). Повто-
рите 3 раза.

2. Лягте на спину, левую ногу согните,
приподнимите. Положите на ее колено
лодыжку правой ноги. Стараясь не отры-
вать поясницу от пола, подтягивайте ле-
вую к груди. Затем — то же, поменяв по-
ложение ног (10 движений каждой ногой).
Повторите 3 раза.

3. Лежа на правом боку, обопритесь на
локоть левой руки, правую вытяните. Махи
вверх левой ногой 25 раз. То же — правой,
повернувшись на левый бок. После отды-
ха сделайте упражнение еще раз.

Не стремитесь выполнять весь комп-
лекс сразу, постепенно увеличивайте на-
грузку. Чтобы получить ощутимый резуль-
тат, занимайтесь каждый день в течение
2—3 месяцев. Чтобы сохранить его, не
бросайте ежедневных тренировок.

Доцент В.В. Василенко

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

Зеркала мешают худеть

Огромные зеркала во всю стену,
которые размещают в тренажерных
залах, портят женщинам настроение
и даже отвращают их от занятий
спортом.

Женщины, которые занимаются на
фоне зеркала, быстрее устают и часто ра-
зочаровываются в занятиях. Особенно
это касается тех, кто мечтает избавиться
от лишних килограммов с помощью фи-
зических упражнений. Психологи из Ка-
нады решили выяснить, в чем здесь сек-
рет.

Оказалось, что даже молодые женщи-
ны с нормальным весом, которые прихо-
дили в зеркальный тренажерный зал для
поддержания себя в форме, уставали на
20 минут раньше тех, кто смотрел в сте-
ну, в окно или телевизор. Ученые пришли
к выводу, что большинство женщин
предъявляют к себе повышенные требо-

вания. Глядя на себя в зеркало, многие
остаются недовольны своей фигурой и
стараясь заниматься как можно актив-
нее, а на это уходит очень много сил. Ин-
тересно, что с мужчинами ничего подоб-
ного не происходит, многие из них про-
сто не обращают внимания на зеркало.

Как улучшить форму ягодиц

Красивая женская попа обычно не ос-
тавляет равнодушными мужчин. Когда
мышцы ягодиц дрябнут, большинство
женщин паникует и садится на диету. Од-
нако ограничения в пище, по словам мно-
гих инструкторов по фитнесу, приводит к
обратному эффекту — зад обвисает. И
даже золотые руки массажиста не помо-
гут сделать из вашей пятой точки округ-
лую упругую попку. Рекламируемые гели
и кремы в этом деле также не помощни-
ки. Купив их, вы выбросите деньги на ве-
тер. Ни одно косметическое средство не

сможет накачать ягодицы. Привести их в
идеальную форму можно только с помо-
щью занятий спортом и сбалансиро-
ванной диеты, исключающей сладкое и
мучное. Самым действенным будет ежед-
невная пробежка трусцой в течение часа,
потом приседания и выпады. Заодно с
тренировкой мышц ягодиц будет зака-
ляться и ваша воля.

Вдыхая розы аромат...

Аромат роз обладает болеутоляю-
щим действием, но только для жен-
щин. А вот запах уксуса, напротив, уси-
ливает боль. Исследователи из Канады
заставляли добровольцев обоих полов
опускать руки в обжигающе горячую воду
и при этом вдыхать различные ароматы.
Оказалось, что приятные запахи способ-
ны заглушать боль у женщин, но никак не
воздействуют на мужчин.

medicus.ru

На классический вопрос доброй половины человечества, как похудеть, у большинства ответ один — сесть на диету. О чудо-диетах мы слышим тут и там. Почему же при такой популярности метода вокруг не одни лишь милые стройняшки? Проведя полжизни в попытках похудеть, мы однажды озадачиваемся: почему борьба с лишним весом так редко завершается успехом? И бросаемся искать новую... диету. А может, дело не в ней, а в том, что происходит вокруг? Давайте посмотрим на это глазами психолога.

Стресс и еще раз стресс

Общеизвестно, что диета — стресс для организма. Что большинство их построено по принципу отказа и ограничения. То есть насилия над собой. Как бы ни пыталась ты убедить себя, что сидеть на диете приятно, большую часть времени пребываешь в скверном расположении духа. Тело и психика как близнецы-братья. Если одному плохо — страдает другой. Находясь в неразрывной связи друг с другом, они одновременно реагируют на событие и выдают ответную реакцию. Если телу начинает не хватать еды, психика воспринимает это как удар и реагирует нервным напряжением, депрессией. Или наоборот. Наверняка ты помнишь, как заедала свои обиды и неприятности в ближайшей кондитерской. Разве тело в этот момент ты ублажала?

А теперь вспомни, как и при каких обстоятельствах ты подвергалась ограничениям. Как часто? Если сейчас вспомнится хотя бы три таких случая и возникнет чувство обиды, значит, ты являешься носителем травмы ограничения. И диета, как ни печально, тебе не поможет. У организма уже выработалась защитная реакция против насилия, и теперь при любом подобном случае ты будешь или впадать в стресс, или набирать вес, защищаясь от когда-то полученной психологической травмы.

Вот почему сидеть на диете намного проще людям богатым и влиятельным, а точнее даже, их детям, ни в чем не знающим отказа. «Тот, у кого было голодное детство, никогда не сможет голодать по собственной воле», — утверждают психологи, изучающие глубинные особенности психики.

Обмануть себя можно. Но тогда придется выбирать диету без ограничений. Например, основанную на раздельном питании или построенную по принципу «день обжорства», но одним и тем же продуктом.

Договорись с собой

Можно обойтись и вовсе без диет, если заключить с собой договор о неупотреблении некоторых продуктов. Сядь и напиши список продуктов и блюд, которые ты обычно ешь, разделив по принципу «люблю безумно и никогда от них не откажусь»,

«их вкус мне приятен, а продукт необходим» и «не люблю, непонятно почему ем». Последний столбец в этом списке будет отнюдь не самым малочисленным.

Я, например, проведя подобный тест, обнаружила, что непонятно зачем пью сладкий чай (ложку мужу, ложку детям, ложку себе, всем размешать), который на самом деле не люблю. В этом столбце оказались также макароны, каши и хлеб. Нетрудно посчитать, сколько лишних калорий ежедневно поступало в мой организм.

Со списком № 3 нужно распрощаться раз и навсегда. Зачем есть то, что не нравится и без чего можно обойтись?

Продукты из списка № 2 необходимо поделить на полезные и не полезные. Например, овощи относятся к первой категории, а сдобные булочки — ко второй. Значит, булочки должны войти в список очень редко употребляемых продуктов. Их можно есть только в самых крайних случаях. Каких — выбирать тебе. Главное, чтобы ты знала: эта возможность у тебя есть!

Ну а со списком № 1 не нужно ничего делать. Что же станет с человеком, если его лишат и такой маленькой радости, как любимая еда?

Допустим, ты не можешь и дня прожить без сдобной булочки. Значит, нужно просто правильно выбрать время на их поедание. Как обычно устроен твой день? Утром ты выпиваешь чашку кофе, в обед заглатываешь невкусный салат, зато вечером вы с подружкой встречаетесь в кондитерской и, беседуя, поедаете эти самые булочки. Что мешает есть их по утрам? Организм получит вожделенное сладкое, но не пострадает фигура. Кстати, работать ты тоже станешь лучше, так как начнешь день с приятной процедуры и подзарядишься энергией. А вечером ограничишься чашкой чая и овощами. Или вообще ничем.

Держи язык за зубами!

Ты заходишь в магазин и у примерочной сталкиваешься со старой знакомой. «Как ты похудела, дорогая!» — кричит она, с завистью оглядывая твою фигуру (результат двухнедельных адовых мук). И ты пересказываешь все детали диеты. Записав все дословно, приятельница исчезает, а ты вешаешь приглянувшуюся вещь на место и прямым ходом отправляешься в ближайший ресторанчик, где в один присест уми-

наешь огромную пиццу. «Боже, что я делаю!» — проносится на последнем куске. Диета насмарку? Все нормально!

Просто час назад у примерочной ты «слилась» на разговоре. Твоя приятельница оказалась завистливой и в разговоре просто «украла» часть твоего успеха. Скорее всего это произошло неосознанно. Пригласив тебе пирьшки комплиментом, она вытянула информацию о том ценном, что у тебя есть. В один момент лично твоя диета (даже если ты вычитала ее в популярном журнале) стала достоянием еще кого-то. Рассказывая, ты потратила



энергию. Потеряла свою исключительность. И в компенсацию объелась вредным продуктом. Поэтому, если хочешь добиваться успеха, научись держать язык за зубами.

Не заявляй высоких результатов!

Ты села на диету. Естественно, об ужинах с подругами, воскресном обеде у мамы придется забыть. Чтобы избежать лишних вопросов, не прослыть скрягой и плохой дочерью, ты оповещаешь всех вокруг о грядущих переменах в твоём питании, ожидая поддержки и понимания. Не дожدهшься! Все как один начинают тебя искушать. Коллеги заботливо приносят пирожки, а мама причитает, словно ты уже превратилась в дистрофика. Одно временно они же ехидно осведомляются о результатах. А что ты хотела? Твоя диета — новое развлечение окружающих. Тебя пытаются сбить с пути истинного (не забывай, что им тоже бы хотелось похудеть, но не хватает силы воли). Хватит ли ее у тебя? В такой ситуации — маловероятно. Однажды ты уступишь прессингу, слопаешь пирожок — и все вздохнут спокойно. Коллеги получат возможность рассуждать о нецелесообразности диет, а мама — фантазировать с воскресным обедом. Не рассказывай окружающим о диете, и у тебя будет больше шансов довести ее до конца.

Выбери время правильно

Если впереди праздники, ты устроишь себе пытку за праздничным столом. В отпуске тебе тоже скорее всего не удастся удержаться от изобилия шведского стола. Если у тебя только начинается роман, ты и так сбросишь вес — от избытка чувств. А вот в ресторане, где новый поклонник будет угощать тебя деликатесами, ограничившись листиком салата, станешь выглядеть смешно. Вдруг поклон-

он решает, что ты и в браке будешь кормить его только травой? Сбежит. Не искудай судьбу.

Категорически не рекомендуется худеть в период экзаменов или интенсивной умственной деятельности. Продукты питают не только тело, но и мозг. Не стоит сажать его на голодный паек, когда твоя судьба зависит от него.

Зимой, в сильные холода, диета тоже переносится тяжелее. Организму необходимо тепло, а оно сохраняется за счет жировой прослойки.

Если проанализировать, то время диет наступает не так уж часто. И это хороший стимул, чтобы начать и закончить.

Проблема в том, что знакомые могут худеть по системе или рекомендации врача, а тебе этот метод совсем не подходит. И что ты будешь делать, если подруга не достигнет результатов, а у тебя получится? Если уж и браться за себя, то приняв решение самостоятельно. Тогда и ответственности больше, и результат ощутимее. Ведь разделенный на пару успех радует меньше.

Подумай о выгоде

Ты не смогла выдержать диету? Занявшись самобичеванием, только усугубишь свое состояние и наверняка наберешь

лишних килограммов. Просто согласишься, что диета не для тебя. Может, лучше бегать по утрам или заниматься в спортзале?

Как себе помочь?

Если ты действительно решила похудеть при помощи диеты, подстрахуйся следующими психологическими приемами.

❖ Выбери диету, которая тебе нравится. Не модную и не ту, по которой худела твоя мама. Диета должна привлекать именно тебя.

❖ Чтобы диета привлекала, в ней должна быть как минимум половина твоих любимых продуктов. Блюда не сложны в приготовлении. И она должна совпадать с твоим режимом дня.

❖ Начни вести дневник, в который будешь записывать не число съеденных калорий, а то, что при этом чувствуешь. Фиксируй любые изменения настроения, позволь себе шутить и даже издеваться над собой. Записывай все курьезные случаи и приятные высказывания окружающих. Приложи к страницам дневника фотографии себя любимой. Главное, чтобы было зримое свидетельство того, что ты меняешься. Дневник спасет и от приступов бешеного голода. Захотела есть — пиши!

❖ Придумай диете имя. Придумай имя себе — той, какой станешь после диеты.

❖ Нарисуй маршрут диеты. Повесь на стену лист ватмана, нарисуй на нем дорогу с кучей препятствий, красивый город в конце и свиноферму в начале. Флажками или фигурками, а также смешными комментариями сопроводи свой путь по этой дороге жизни.

❖ Вылепи из пластилина фигурку себя. Той, какая ты сейчас. По мере приближения к цели уменьшай ее в объемах. Этот способ еще и магический. Главное, наполняй фигурку позитивной энергией и не давай в руки другим. То же можно сделать и с рисунком. Рисуешь себя, вырезаешь фигуру и каждый день отрезаешь по маленькой доле лишнего. Этот способ помогает организовать сознание и подготовить психику к формированию и восприятию нового тела. Но диету это не исключает.

❖ Придумай систему поощрений за каждый сброшенный килограмм. В финале — что-то феерическое: новое платье или поездка на курорт. Если перспективы не видно, терпеть ограничения сложно. Будь щедрой хотя бы сама с собой!

❖ Никакая диета не возможна без самого главного — без любви к себе. Хорошая фигура — то, чего ты достойна! Помни об этом, а все остальное — лишь маленькое испытание на пути к цели!

Влена Шубина, психолог

с комфортом!



Не садись на диету за компанию

За соседним столиком в кафе милая полноватая женщина чуть не плачет,ковыряя вилкой овощной салат: «Муж называл меня коровой и пригрозил уйти, если не сяду на диету». Сколько она продержится? Недолго. После ссоры накупит пирожных и съест в одиночку — назло. И тем самым подорвет здоровье. Или все-таки похудеет и бросит мужа.

Диета — не способ кому-то что-то доказать. Это строгая и системная процедура. И если ты прибегаешь к ней, когда чувствуешь себя неуверенно, тебе нужна не диета, а психолог.

Подруги, севшие на диету, нуждаются в психологической поддержке. Легче всего получить ее от такого же, как ты. И тогда начинается агитация... Про-

блема в том, что знакомые могут худеть по системе или рекомендации врача, а тебе этот метод совсем не подходит. И что ты будешь делать, если подруга не достигнет результатов, а у тебя получится? Если уж и браться за себя, то приняв решение самостоятельно. Тогда и ответственности больше, и результат ощутимее. Ведь разделенный на пару успех радует меньше.

Если все говорят, что полными быть плохо, почему тогда много таких людей? Хотя средств, обещающих хорошую фигуру, хватает. Этот вопрос задают все. Психологи считают: за полнотой некоторых людей скрывается вторичная выгода. «Воричная выгода» — это термин. Он означает: то, что со стороны выглядит как недостаток, на самом деле может быть выгодно человеку, желасмо и сознательно или бессознательно удерживаемо.

Например, молодая женщина резко набрала вес. Год назад она узнала, что муж ей изменяет. Теперь она не хочет заниматься с ним сексом, к которому и раньше-то особой любви не питала. Расставаться по материальным соображениям с супругом не хочет. Выход — непривлекательное тело. Муж не пристаёт, зато усугубляется его чувство вины. Он не только изменяет жене, но и не хочет ее. Компенсирует это дорогими подарками. Все довольны. Вот вам и вторичная выгода.

У другой, немного полноватой девушки несколько романов закончилось неудачей. Тяжелый характер отпугивал мужчин. Но легче оправдывать это лишним весом, чем признать, что надо менять отношение к людям. Такая тоже не похудеет. Ведь тогда ей придется или меняться, или расписываться в собственной неполноценности.

Таких случаев много. Те, кто хотят похудеть, в конце концов худеют. А полными остаются те, кому полнота необходима, как буфер между ними и окружающим миром.

Если ты подозреваешь, что полнота выгодна тебе, напиши на листочке все плюсы и минусы этого положения и сравни, что перевешивает. Прежде чем садиться на диету, попробуй представить, что плюсов не стало. И ты — легкая и изящная — выходишь в люди. Что дальше? Если не способна представить картину в дета-

В каждой хате — по дитяти!

Для многих пределом мечтаний является большая дружная семья, в кругу которой можно счастливо прожить. Ведь дети составляют смысл существования.

Но не всегда может наступить долгожданная беременность. Бесплодие возникает по причине различных нарушений в организме: непроходимости маточных труб, воспалительных заболеваний матки и придатков (аднексит), нарушения функций желез внутренней секреции (щитовидки, надпочечников, яичников и др.).



Возьми травы для поправки

Для лечения можно пользоваться такими рецептами народной медицины.

☛ Пейте трижды в день как чай отвар травы **горицвета**. Заварите стаканом кипятка ст. л. сырья, дайте настояться, укутав, два часа и процедите.

☛ Заварите 2 ст. л. травы **адамова корня** стаканом кипятка, укутайте на два часа, процедите. Принимайте по ст. л. 3—4 раза в день.

☛ Заварите стаканом кипятка ч. л. травы **шалфея**, дайте настояться полчаса. Пейте по трети стакана трижды в день за 30 минут до еды. Другой способ: по дес. л. 2 раза в день натощак и вечером свежий сок растения. Это средство следует принимать в течение 12 дней сразу же после прекращения месячных.

☛ Заварите стаканом кипятка ст. л. семян **подорожника**, прокипятите на медленном огне 5 минут и дайте час настояться. Пейте по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот же рецепт используется и при мужском бесплодии. Курс лечения — 2 месяца.

☛ Заварите 0,5 л кипятка 3—4 ст. л. **спориша**, пусть настоится 4 часа, процедите. Пейте по 1—2 стакана четыре раза в день за 20 минут до еды.

☛ Вдыхайте дым от сожженных семян **кирказона**.

☛ Чтобы излечить бесплодие, кушайте **молодило**.

☛ Вдыхайте дым от сожженного **зверобоя**.

Разговор про заговор

А иногда последней надеждой женщины становится помощь знахарки, молитва или заговор и бабушкин рецепт.

По мнению знахарей, брачная кровать,

к которой молодых подводили гурьбой, на самом деле должна быть скрыта от посторонних взоров. И никто не должен садиться на нее в течение трех дней после свадьбы. Поэтому с давних пор повелось, перед тем как расстилать постель молодым, трижды крестить ее со словами: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа». Затем постель внимательно осмотреть, так как под матрасом нередко можно было обнаружить иголку, мусор, мак, шерсть, нитки. Все это вместе с простыней должно быть сожжено. Лишь таким образом можно избежать порчи на бесплодие.

Согласно древней традиции с желанием иметь детей обращаются к святой Параскеве Пятнице и мученице Евдокии. Те женщины, которые во что бы то ни стало хотели иметь сына, обращались к преподобному Александру Свирскому со специальной молитвой.

Некоторые знахари предлагают следующий способ избавления от бесплодия. Сначала нужно прочитать молитву перед иконой Тихвинской Божьей Матери, а затем начитать на теплое молоко такие слова: «Господь, на помощь мне приди, жизнь в чреве моем зароди. Силой небесной, кровью чудесной. Молитва, крест, Божья воля. Пошли, Создатель, материнскую долю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Этот заговор нужно произносить по три раза три утра подряд, каждый раз выпив молоко, которое вернет женщине способность зачинать.

Чтобы мамой стать, надо дерево обнять

Известно, что с давних пор особенным почетом и уважением пользуется в народе аист — птица, приносящая детей. Именно к нему следует обратиться со сло-

вами: «Встану я утром ранешенько, накормлю птицу-аист горошком, вынесу ему молока полную крыночку: «Подари, подари мне детиночку!» Или: «Встану я, благословясь, выйду я, перекрестясь, из избы дверями в сени, из сеней во двор, из двора в ворота, под красное солнышко, во чистое полюшко, в том чистом поле вьет гнездо аист-птица Божья. Упаду я перед ним на коленочки, пролью слезы горючие: помоги мне, святая птица, пусть дитя у нас родится, пусть хворь моя уйдет, как водица. Аминь, аминь, аминь».

У многих народов сильными средствами считаются плоды и цветки апельсина. Молодые женщины делали настой из цветков на спирту и заговаривали: «Подари мне частичку своего тепла, чтобы от меня болезнь дурная ушла. Пусть будет у меня столько детей, сколько соберу плодов с твоих щедрых ветвей».

Еще ходит поверье, что стоит женщине обнять плодородное дерево, как спустя некоторое время она обязательно станет матерью: сына, если обнимет дерево с западной стороны, и дочери — если с восточной. Так что, если хотите в ближайшее время обзавестись ребенком, подойдите к самому цветущему или увешанному плодами дереву, обнимите его и произнесите: «Крепко к груди я тебя прижимаю, силу твою у тебя отнимаю. Пускай, сколько здесь плодов и веточек, будет у меня любимых деточек!»

Слова волшебные читай

Еще посоветую купить небольшой кулончик в виде птицы или рыбы, положить его в стакан с водой и наговорить такие слова: «А стану я, раба Божья (имя), благословясь, пойду, перекрестясь, из избы дверями, из ворот воротами, выйду я в чистое поле. В том чистом поле стоит дуб столетний, а в дупле того дуба лежит голова человеческая, мертвая. И нет у той головы ни уроков, ни призеров, ни людских оговоров, ни отцовы думы, ни материны. Отец-небо, мать-сыра земля, дай мне добра, младенца малого да здорового. Не для мудрости, не для хитрости — для великой Божьей для милости».

Заговоренную таким образом воду нужно пить утром натощак и перед сном, а кулончик носить не снимая.

Издавна очень хорошей приметой для молодых считается, если мужчина и женщина вместе наливают чай, то у них в скором времени будет ребенок. Смысл суеверия можно истолковывать в переносном значении: если муж и жена живут в мире и согласии, то они обязательно будут вознаграждены потомством.

Н.С. Козымаева,
народная целительница,
654018, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, ул. Дружбы,
д. 46, кв. 42; тел. 41-75-12

Эликсиры молодости

Славянский напиток красоты.

Приготовьте сбор из сушеных плодов шиповника и рябины (в пропорции 1:1), измельчите в кофемолке. Заваривайте чайную ложку смеси стаканом кипятка и пейте вместо чая.



Шведский омолаживающий напиток.

Смешайте по чайной ложке сухих плодов шиповника, травы крапивы и спорыша, залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение 3 часов. Выпивайте напиток в один прием по утрам вместо чая.

Французский салат красоты

Две столовые ложки овсяных хлопьев залейте шестью столовыми ложками кипяченой холодной воды и оставьте на час. Затем добавьте большое яблоко, натертое на крупной терке, сок одного лимона, три столовые ложки холодного кипяченого молока и одну чайную ложку меда (или сахара). Салат содержит минеральные соли, витамины, органические кислоты и много пищевых волокон, улучшающих работу кишечника и способствующих выведению из организма избытка холестерина.

А.Ф. Синяков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

Полезно знать

Квашеную капусту, соленые огурцы и крапиву кладут в суп, когда картофель уже доваривается. Если положить вместе с картофелем, то он затвердеет и будет долго вариться. Щавель и крапиву нужно класть в почти готовый суп и варить в открытой посуде, тогда они сохраняют зеленый цвет.



Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если перед выпечкой добавить в него остывший вареный картофель, натертый на мелкой терке (2—3 картофелины на 1 кг муки).



Слегка подмороженный картофель подержите при комнатной температуре 5—7 дней — сладкий привкус исчезнет.



Соль не отсыреет, если в солонку положить зерна риса.



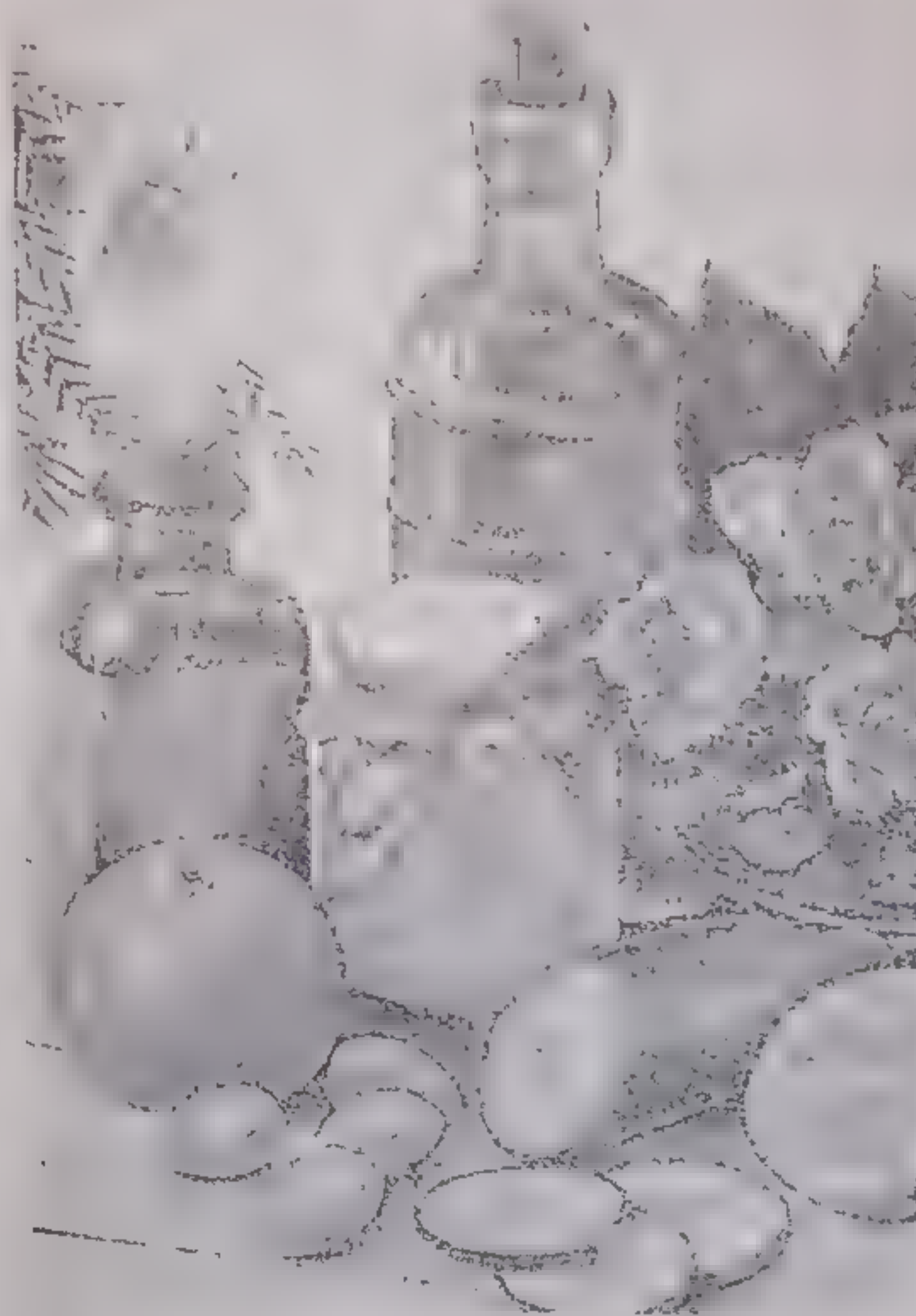
Разрезать только что испеченный торт можно при помощи ножа, который предварительно был охлажден в морозильной камере.

Коктейли молодости.

Смешайте сухие плоды шиповника и черноплодной рябины в пропорции 1:1, измельчите в кофемолке. Заварите 2 ст. л. сбора полулитром кипятка и дайте настояться в течение 30—40 минут, добавьте по вкусу сахар или мед.

Смешайте по одной столовой ложке листьев черной смородины и стеблей душицы, по 3 столовых ложки листьев ежевики и костяники. Столовую ложку смеси залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте в термосе в течение 20 минут, процедите. Пейте коктейль по полстакана после еды.

Н.В. Крутикова, Смоленская обл.



Салат

«Прыг-скок»

Наступила весна, и скоро появится первая зелень. А нашему организму так необходимы **витамины**...

Предлагаю всем хозяйкам попробовать приготовить салат «Прыг-скок». 300 г молодых листьев крапивы, выдержанных 1—2 дня в холодильнике (теряют способность жалить), нарезают, смешивают с нарезанными 200 г щавеля, 200 г подорожника, 100 г лука и 50 г листьев одуванчика. Добавляют 2 нарезанных яйца, солят, заправляют растительным маслом или майонезом. После такого витаминного салата только прыгать хочется. Попробуйте.

Н.Н. Проскурина, г. Архангельск

Суп «Василиса»

Суп поможет сбросить лишний вес.

Понадобится 2 л воды, головка репчатого лука, 1 ст. л. риса, 2 картофелины, 150 г крапивы, соль и петрушка по вкусу.

Доведите воду до кипения, положите в кастрюлю мелко нарезанный лук, предварительно обжаренный на растительном масле. Рис переберите и промойте несколько раз. Опустите его в кипяток на 2—3 минуты, затем отбросьте на сито. Положите в кипящий бульон крупно нарезанный картофель, рис и варите 10—15 минут, добавьте в суп хорошо промытые, ошпаренные кипятком и мелко нарезанные листья молодой крапивы. Варите еще 15 минут. В конце варки посолите, а непосредственно перед едой посыпьте горячее блюдо зеленью петрушки.

Е. Проскурина, г. Вологда

Экстракт «Хорошее настроение»

Пейте по утрам на голодный желудок по ч. л. оливкового масла, смешанного с лимонным соком. Сразу вслед за этим съешьте кусочек посыпанного сахаром лимона. Это стимулирует желчный пузырь и печень, создает на целый день и последующую ночь хорошее настроение и устойчиво хорошее самочувствие.

Н.С. Козымаева,

654018, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42

Желе из варенья черной смородины

У каждого дачника всегда имеется в запасе варенье из черной смородины. А вы знаете, что из него очень просто приготовить желе? Выложенное из формочек, оно выглядит очень аппетитно на любом праздничном столе.

В кастрюльку налить три с половиной стакана воды и добавить туда полный стакан домашнего варенья из черной смородины. Затем прокипятить, процедить и выжать марлю. Смерить, чтобы было 4 стакана жидкости, если не хватает — долить кипяченой воды. В процеженную жидкость влить приготовленный желатин (25 г).

Если любите послаще, то можно прибавить немного сахарного песка на ваш вкус. Снова довести до кипения, процедить в фаянсовую миску, дать немного остыть и перелить в формочки. Теперь формочки поставить на холод. Как только желе застынет, можно его выкладывать на тарелки или блюдца.

Делать это надо так: окунуть каждую формочку в горячую воду, потом обтереть ее, накрыть тарелкой и опрокинуть. Теперь аккуратно снять формочку и сразу подавать к столу. Пальчики оближешь!

Елена Соловьева, г. Тверь

Естественно стремление женщины к красоте, а состояние кожи лица имеет чрезвычайно важное значение для женской привлекательности. Известно, что хорошая кожа является превосходным фоном, оттеняющим, усиливающим, акцентирующим женскую красоту. С чего, по вашему мнению, надо начинать женщине, которая хочет иметь красивую, гладкую, ухоженную кожу?

Начинать нужно с желания быть красивой и с готовности приложить некоторые усилия к исполнению этого желания. Я не раз замечала, что женщина, решившая заняться собой, своей внешностью и, в частности, своей кожей, постепенно становится все привлекательнее. В конечном счете, абсолютно всем в нашем организме руководит мозг и определенная установка в мозге ведет к красивой ухоженной коже.

❖ На что в первую очередь надо обратить внимание, если портится кожа, появляются прыщи, угри?

При появлении недостатков на лице следует прежде всего обратить внимание на работу желудка и кишечника. Кожа — самый большой орган у человека, и она активно участвует в выведении токсинов из организма. Нередко зашлакованность организма ведет к проблемам с кожей.

❖ Какое питание способствует хорошему состоянию кожи?

На пользу пойдет употребление большого количества кисломолочных продуктов. Если проблемы с кожей появились в подростковом возрасте, то следует исключить шоколад и существенно ограничить в рационе хлебобулочные изделия, особенно из белой муки. Если проблемы с кожей связаны с аллергией, то следует исключить продукты-аллергены — их должен определить врач-аллерголог. Однако вначале попробуйте исключить или существенно ограничить употребление рыбы и курицы: эти продукты чаще всего дают аллергические реакции на коже.

Духи — как одежда, от них зависит и наше настроение, и то, как воспринимают нас окружающие. Точно так же, как вещи, запахи могут быть летними и зимними, праздничными и повседневными, подходящими и нет. В каком-то смысле подобрать себе духи даже сложнее, чем платье или костюм. Критерий тут один — вкус и настроение, но все же есть и общие правила, о которых рассказывает газета «Между нами, женщинами».

Примеряйте днем, носите до вечера

Первым делом не стоит слепо доверять рекламе. Если она адресует те или иные духи уверенным в себе барышням из числа роковых блондинок, это вовсе не значит, что робким брюнеткам и романтичным шатенкам парфюм категорически не подходит. Любая реклама — красивый ход, а не инструкция.

❖ Что является главным в косметическом уходе за кожей лица?

Считаю, что главное — правильное очищение. Умывать лицо водой из-под крана не стоит, так как эта вода недостаточно чистая. Следует использовать для умывания те средства, которые не раздражают кожу и не приводят к ее шелушению. Правильное умывание — это залог хорошей кожи. Один из эффективных способов очищения — это умывание яичным желтком.

❖ Яичный желток подойдет и для жирной, и для сухой кожи.

Да, он подойдет для любого типа кожи. Можно развести желток в кипяченой воде, а можно не разводить и протереть им загрязненную кожу круговыми движениями по массажным линиям лица: подбородок — от середины по направлению к ушным мочкам; щеки — от углов рта к середине ушных раковин, а затем от середины верхней губы, крыльев носа к вискам; лоб — от середины к вискам; переносицу — по спинке к кончику носа; боковые поверхности носа — от спинки к основанию.

Как подобрать

Примеряйте новый парфюм после обеда. Замечено, что в первой половине дня мы хуже воспринимаем запахи: аромат, с утра милый и ненавязчивый, вечером может казаться удушающе-тяжелым. Однако выбирать себе духи лучше отдохнувшей — усталость притупляет обоняние.

Три запаха — это максимум, с чем может справиться обоняние человека. Дальше все превратится в мешанину и собьёт с толку. Поэтому не пытайтесь оценить десяток ароматов — велик риск ошибиться. В вашем распоряжении не больше трех флаконов!

Обязательно пробуйте запах на себе. Нюхать флакон бесполезно. Бумажная полоска, которую предлагают в магазине — это только для первого знакомства. Если духи пришлись по душе, нанесите их на кожу запястья и... уходите.

Затем необходимо протереть лицо тоником. Таким образом вы очистите кожу лица от грязи без воды. Сама я крайне редко использую воду для умывания: раз в неделю, от сауны до сауны. Косметику с глаз можно снимать ватным тампоном, пропитанным специальными жидкостями для очистки ресниц или смоченным рафинированным растительным маслом, а затем

Секреты

следует протереть веки настоем трав (шалфея, липы) или черным либо зеленым чаем. Это будет одновременно и профилактикой от морщин, которые появляются прежде всего около глаз.

❖ Хорошо ли вместо умывания протирать кожу кубиками льда?

Такое умывание подойдет для жирной кожи и для кожи, которая содержит глуболежащие сосуды. При близлежащих сосудах умывание ледяными кубиками противопоказано.

❖ Чем еще вы посоветуете очищать лицо?

Хорошо очищает кожу растительное масло. Для того чтобы снять грязь, не обязательно мыть лицо мылом. Протрите его круговыми движениями ватой, смоченной растительным маслом, а затем тоником. Для сухой кожи следует использовать тоник, не содержащий спирт, для жирной — подойдет спиртовой тоник. Вместо тоника можно пользоваться настоями трав — это даже лучше. Для проблемной кожи (жирной, часто воспаляющейся) подойдут настои череды, чистотела, цветков ромашки. Если ваша кожа не проблемная, то заварите цветки липы или шалфей; подойдет в этом случае и зеленый чай — он превосходно тонизи-

Не покупайте понравившийся аромат сразу — «поносите» его хотя бы до конца дня. Полностью оценить духи вы сможете не раньше чем через час — запах раскроется окончательно и тогда станет ясно, подходит ли он вам. Вполне возможно, что и нет: смешиваясь с запахом кожи, аромат становится индивидуальным. Именно поэтому специалисты не советуют покупать духи, «унюхав» их на другом человеке.

Куда брызгать будем?

Куда нужно наносить духи, чтобы аромат раскрылся? Говорят, когда этот вопрос задали Габриэль Шанель, она ответила: «Туда, куда бы вы хотели получить поцелуй». Вряд ли кто-то

как весь организм, так и нашу кожу.

Эффективно можно очистить кожу лица отрубями, овсяными хлопьями или ржаным хлебом, замоченными в воде.

Целесообразно очищать лицо минеральной водой, причем любая минеральная вода будет в сто раз лучше для вашего лица, чем та, что течет из крана.

Очень хорошо вместо умывания проти-

красивой кожи

рать кожу тампоном, смоченным раствором настойки календулы (настойку календулы разведите кипяченой водой 1:1; участки жирной и проблемной кожи можно протирать неразведенной настойкой).

Вялую стареющую кожу чрезвычайно полезно перед сном протирать подсоленной водой: на стакан воды возьмите 1/2—1 чайную ложку соли. Приготовленный раствор можете использовать в течение 7—10 дней.

Сейчас в продаже есть всевозможные пилинги и скрабы, предназначенные для чистки лица. Считаете ли вы использование их целесообразным?

Пилинги и скрабы следует использовать с осторожностью, особенно людям с сосудистой кожей и в случае, если на ней имеется много угрей. Считаю, что натуральные маски, о которых мы уже говорили, великолепно очищают кожу и, пользуясь ими, можно обойтись без пилингов.

Какова роль масок в уходе за кожей лица?

Применение масок способствует усилению питания кожи и улучшению цвета лица. Маски предупреждают раннее увядание кожи и появление морщин, увлажняют кожу и снабжают ее витаминами.

Если вы хотите иметь хорошую кожу, то ее нельзя оставлять без внимания. Считаю, что по значимости маски стоят на втором месте после правильного очищения, а ежедневное применение натуральных масок принесет большую пользу. Лучше следить за кожей постоянно, но маски можно делать и эпизодически. Например, вам надо быстро привести себя в порядок пе-

ред праздником, походом в гости или театр. Здесь, безусловно, вас выручит умело сделанная и правильно подобранная маска. Моя любимая в таких случаях — из авокадо. Я измельчаю маленький кусочек этого экзотического плода чайной ложкой и наношу полученную массу на предварительно очищенную кожу на 10—15 минут. Всегда выделяю небольшой кусочек авокадо для косметических целей, когда покупаю его для приготовления салата. Такая маска подойдет для улучшения состояния любого типа кожи.

Какие советы и рекомендации по уходу за кожей вы можете дать на летний, солнечный период? Какие натуральные маски целесообразно делать в это время?

С наступлением весенних и летних солнечных дней наша кожа становится особенно чувствительной. Солнце сушит кожу, а вследствие этого явственнее выступают морщинки. Поэтому вашими помощниками по уходу за кожей лица в этот период должны стать увлажняющие и жирные кремы, а также увлажняющие и питательные маски. Полезно знать, что простокваша и творог увлажняют кожу. Поэтому целесообразно сделать эти продукты основой овощных и фруктово-ягодных

масок, наносимых на кожу в конце солнечного летнего дня. Нанося маску на лицо, не забывайте и о шее — не отделяйте уход за лицом от ухода за шеей. Коже под глазами и коже шеи следует уделять особое внимание, так как эти места не содержат жирового слоя, поэтому под глаза тоже накладывайте питательный крем.

Прямые солнечные лучи не очень полезны, особенно плохо они могут сказаться на коже, которая не получала зимой должного ухода. Однако если вы хорошо ухаживали за кожей в холодное время года, то солнце ей не навредит.

Если ваша кожа плохо переносит солнце, то непременно пользуйтесь солнцезащитными кремами. Избегайте полуденного солнца — с 11 до 14—15 часов. Яркое солнце в больших дозах вредно для кожи, однако в небольших количествах оно полезно, особенно тем, у кого жирная кожа: солнце подсушит ее, поможет снять воспалительные явления. При солнечном ожоге вам поможет умывание кипяченой водой с добавлением яблочного уксуса.

На пляже целесообразно пользоваться средствами для загара: специальные добавки и масла, содержащиеся в них, предохранят вашу кожу от высыхания и ожогов, будут способствовать загару и придадут коже здоровый вид.

Советую начать думать и заботиться о своей коже, когда она еще в хорошем состоянии, и тогда вы долгие годы будете превосходно выглядеть. Помните, что если глаза — зеркало души, то кожа — зеркало возраста. Оставайтесь молодыми!

**Т.В. Белзева, косметолог
Санкт-Петербургского
института красоты**

(Текст опубликован по изданию Е.С. Егоровой
«Возьмите в косметологи природу»,
СПб: ИГ «Весь», 2004 г.)

духи?

решится спорить с легендарной Коко, тем более что ее совет вполне логичен. Но есть классические рекомендации для тех, кто не думает о соблазнении: **парфюм нужно наносить на кожу там, где лучше всего прощупывается пульс, а именно — на запястья с внутренней стороны, на сгибы рук и ног (под коленками), за ушами.**

А вот стоит ли брызгать духи в лодыжку на груди и на шею — вопрос спорный: если кожа чувствительная, парфюм может вызвать раздражение. К тому же от запаха, нанесенного так близко к носу, можно заработать головную боль и приступ раздражения. В таких случаях лучше просто чуть увлажнить духами платок (или любой

другой кусочек натуральной ткани) и положить его в карман. Это вообще самый ненавязчивый вариант — нанести парфюм на аксессуары. Например, один раз брызнув духами на платок или шарф (зимой на подкладку меховой вещи), вы будете окутаны еле уловимым ароматом очень долго. И никто не скажет, что от вас «разит за версту» — запах будет тянуться за вами легким шлейфом.



Душистые тайны

Чем больше в духах натуральных компонентов, тем дороже они стоят. Опять же чем выше концентрация парфюма, тем выше и цена — поэтому флакончик духов в 15 мл может стоить дороже бутылочки туалетной воды в 50 мл.

Стойкость духов зависит от аромата. Цветочные всегда уступают по стойкости шипровым, древесным. Туалетная вода держится меньше, чем парфюмерная или духи.

У парфюмерии, как и у продуктов питания, есть срок годности. Он уменьшается, если она хранится в тепле или на свету. Открытый флакон лучше использовать в течение полугода.

Чтобы запах не раздражал окружающих, шлейф не должен превышать полуметра.

Мода на духи — вещь условная, однако она существует. Сейчас особенно популярны «вкусные» ароматы: ванили, шоколада, корицы, цитрусовых.

КАЧЕСТВО СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Это не сказка и даже не сон. Отлично стирает наш «Ультратон»!

Специалисты говорят, что «Ультратон» **отстирывает не менее 88%**, а в некоторых случаях до 98% грязных пятен порошком средней цены. Это не пустые разговоры, а факт, который подтвержден экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. Именно сюда обратились представители фирмы-изготовителя, чтобы развеять все сомнения.

Бочка меда

Результат превзошел ожидания: почти то же самое, что стирать руками или щеткой. А если учесть еще и тот факт, что «Ультратон» практически **не разрушает структуру ткани; потребляет минимум электроэнергии** (как самая экономичная лампочка — 15 Вт); **дезинфицирует белье** (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже коврики; **не требует проточной воды**. А уж если предстоит дальняя дорога, УСУ «Ультратон» просто незаменимо (незначительный вес и компактный размер).

В стремлении к лучшему

Специалисты фирмы «Невотон» стремятся к постоянному совершенствованию устройства. И вот подарок для покупателей. Теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не нужно идти в специализированный центр, достаточно включить устройство в розетку — и оно проведет самодиагностику. Кроме того, **в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS (Голландия), APC (США)**. Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного одного.

Идеальное соотношение

Устройство эффективно **отстирывает практически любые пятна**, хуже масляные и похожие загрязнения. Чтобы получить действительно отличный результат, помните: «Чудес не бывает!» А потому обязательно замачивайте белье и добавляйте при стирке моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

А главное, вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены, она осталась прежней!

Глас народа

Нет смысла описывать все преимущества УСУ «Ультратон». О них более чем красноречиво скажут **отклики тех, кто уже приобрел это «маленькое чудо»**.

✉ «Здравствуйте! Очень благодарна вам, что отправили мне «Ультратон»! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые помогают почувствовать вкус к жизни. Результатами работы УСУ «Ультратон» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят сделать заказ, отправила вам уже восемь заявок и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента».

Людмила Н., Читинская обл.

✉ «Уважаемые представители отдела «Товары почтой»! Я преклоняюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» — очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу выслать мне это устройство в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью — оставлю себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, много лет работала в «Скорой помощи». Мне такой помощник к стати. Еще раз спасибо и до свидания».

Лидия И., Владимирская обл.

✉ «Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой: вроде малютка, а так



прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки — одно удовольствие. Стирка не отнимает столько времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свидания».

Зинаида А., Приморский кр.

✉ «Получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», просто чудо, не могу вам описать мою радость. У дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить труд, заодно порадовать и на день рождения сделать сюрприз. Прошу срочно выслать еще одну машинку».

Светлана А., Свердловская обл.

✉ «Для нашей семьи не столько важно сэкономить десяток кВт, сколько то, что жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, надобности нет. «Ультратон» отстирывает так же. Жена в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто замечательно. Вещи носят долго и не теряют вид. Пришлите еще одно устройство в подарок сестре».

Игорь Л., Московская обл.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (АР), отдел «Товары почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция! Подробности в бесплатном каталоге. Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.zacaz.ru. Эл. адрес: med@ortes.ru.

Для жителей Украины: (057) 755-27-76; стоимость УСУ «Ультратон» составляет 240 гривен.

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы отвечаем за качество этого устройства и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Коллекторы, помогите! Для лечения срочно нужна можжевельная губка и сухая трава перунов семицвет из семейства тимьяновых. Если у кого есть эти растения, пришлите, пожалуйста. Знатоку гарантирую.

Госа Ивановна Татевосян, 353560, Краснодарский кр., г. Славянск-на-Кубани, ул. Дзержинского, д. 288

Моя просьба ко всем читателям газеты-травницы! Пожалуйста, у кого есть такая возможность, вышлите ягоды волчьего лыка или траву вороньего глаза. Нужно 4 столовые ложки сырья для лечения эпилепсии. Заранее благодарна всем, кто откликнется на мою просьбу.

Татьяна Ивановна Кузнецова, 614038, г. Пермь, ул. Лаурова, д. 14, кв. 273

Мир вам, добрые, милые люди! Очень просим, дорогая «Живица», помоги нам исцелиться. Моему сыну 22 года. У него обнаружили грыжу на пенисе, а он то боится операции. Если же нам вылечить без операции эту напасть? Читатели, посоветуйте, пожалуйста!

Надежда, Ставропольский кр.

Мне 24 года. Уже 3 года страдаю витилиго. И еще проблема: не могу забеременеть. Пожалуйста, откликнитесь, знающие люди, посоветуйте, что можно предпринять. Заранее всем благодарна

Анна Ивановна Рыжова, 413230, Саратовская обл., г. Красный Кут, ул. Торцовая, д. 5/2

Прошу, помогите! У меня обнаружили полипы в матке. На операцию не решаюсь: почтенный возраст, не вынесу. Уважаемые читатели, если кто знает, как справиться с этим недугом, пожалуйста, подскажите. Буду вам очень благодарна!

Евдокия Ивановна Горякина, 603138, г. Нижний Новгород, ул. Политбоцков, д. 4, кв. 194

Моему сыну 25 лет. Переболел гепатитом В. Сейчас, судя по анализам, в крови вируса нет. Но как сын вернулся из армии 2 года назад, у него все время очень сильно болит желудок, кишечник и печень. Аппетита нет совершенно, похудел на 11 кг, язык все время черного цвета. Врачи разводят руками: «Ведь анализы же хорошие». Поставили диагноз «эрозивный гастрит и колит». Но назначенное лечение не дает никакого результата. Очень прошу, умоляю, помогите моему сыну!

Людмила Леопидовна Кислова, 682460, Хабаровский кр., г. Николаевск-на-Амуре, ул. Читинская, д. 6, кв. 15

Подскажите, как народными средствами лечить лимфаденит? Страдаю этим почти год. В холодную погоду у меня мерзнут руки и ноги, краснеют и опухают пальцы.

Людмила Григорьева, 429322, Чувашия, Канашский р-н, д. Яманово

У моей дочери заболело ухо. Врачи говорят, что в нем завелся грибок. Во время чистки на ватке остается налет черный, как сажа. Медицинские препараты снимают боли только временно. Доктор, наблюдающий дочь, сказал, что эта болезнь неизлечима. Делали даже соскоб, но через некоторое время ухо снова стало болеть. Знающие люди, подскажите, может все-таки есть какой-нибудь способ избавления от этого недуга?

Анатолий Никитич Павлухин, 452950, Башкортостан, г. Нефтекамск, пр. Юбилейный, д. 9, кв. 110

Очень прошу откликнуться тех, кто может помочь в лечении шизофрении. Болен сын, ему 24 года. Живет на таблетках, не может ни учиться, ни работать. Очень страдает от невозможности полноценной жизни. Заранее благодарна всем, кто окажет любую помощь.

Г.В., 420103, г. Казань, а/я 212

У моей соседки ниже плеча, на груди, послеоперационный шов 30-летней давности. Очень зудит, болит и вспухает. Откликнитесь и помогите советом, кто знает, как избавиться от этой напасти. Доброго всем здоровья!

Галина Анатольевна Завитова, 641875, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Проектная, д. 8, кв. 38

ТРАВЫ ВЫСЫЛАЮ — ЗДРАВИА ЖЕЛАЮ

*Вышлю всем желающим наложенным платежом морозник кавказский, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул.

Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела за весь курс на 12 кг.

Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается. Собираю письма с отзывами о морознике. Пишите.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; д. т. 8 (86162) 5-06-73, м. т. 8-928-420-35-13; e-mail: davidov_sk@mail.ru

*Вышлю наложенным платежом живицу (смолу), почки, шишки сосны; кору ивы козьей, рябины, осины; сок чистотела; травы: сабельник, желтушник, трутовик, коровяк, кипрей, цикорий, цетрарию, таволгу, короставник, ярутку. При заказе — конверт с о/а.

Александр Юрьевич Вяземский, 601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15

*Вышлю наложенным платежом готовые лекарственные формы:

- настойку софоры японской, 50%-ную, концентрированную, 200 мл на курс — 200 руб.;
- настойку болиголова, 100 мл — 150 руб. (полный курс — 300 мл, профилактический — 100 мл);
- лист лещины сухой (варикоз, тромбоз, флебит, авитаминоз), 360 г на 6 мес. — 120 руб.;
- омелу белую, молотую, 6-месячный курс — 180 руб. + почтовые услуги.

Юлия Александровна Карбуля, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8 (861) 665-73-56, 8 (918) 437-74-75

*Вышлю семена лопуха с инструкцией по выращиванию. Это растение богато различными ценными питательными веществами, а потому помогает при лечении заболеваний сердца, желудка, легких, нервной системы и др. От вас — конверт с о/а. Ветеранам ВОВ вышлю бесплатно (необходим только конверт с о/а).

Юрий Игнатьевич Прошаков, садовод-любитель, пчеловод, ветеран труда, 414057, г. Астрахань, ул. Звездная, д. 25, кв. 22; т. 8 (8512) 34-14-42

В следующем номере читайте:

- ☛ Рецепты от весенней усталости, отложения солей, авитаминоза, экземы
- ☛ О лечении витилиго
- ☛ Что поможет при злокачественных опухолях
- ☛ Чтобы был богатый урожай
- ☛ О Великом посте, а также рецепты вкусных постных блюд
- ☛ Растения для лечения. Душица

В середине июня, когда повсюду цветет донник, далеко разносится его медовый запах. Пчелы собирают нектар с мелких желтых цветков — донник хороший медонос. С гектара его посева крылатые труженицы могут собрать от 200 до 800 кг прекрасного светло-янтарного меда с тонким, приятным ароматом.

Донник лекарственный — двухлетнее травянистое растение высотой 70—100 см, а иногда и выше. Стебель одиночный, в верхней части опушенный. Листья очередные, с длинными черешками, тройчатые, с шиловидными, цельнокрайними прилистниками. Листочки мелкопильчато зубрены, у нижних листьев листочки обратнояйцевидные, у верхних — ланцетовидные. Цветки мелкие, душистые, повислые большей частью в одну сторону. Расположены симметрично и собраны в желтые 30—70-цветковые кисти на довольно длинных пазушных цветоносах. Цветет донник в июне — августе. Плоды — маленькие, одно-, реже двухсемянные буроватые бобы — созревают в августе.

Распространен донник повсеместно, образует иногда целые заросли, встречается вдоль дорог, по пустырям, на опушках лесов, среди кустарников. В этих же местах растет донник белый, который отличается от лекарственного белыми цветками. Очень похож на донник лекарственный донник зубчатый, однако у него прилистники с 2—3 зубцами и у основания расширены, цветки тоже желтые, но не душистые. Донник белый и зубчатый заготавливать не рекомендуется. Наряду с донником лекарственным собирают и донник рослый.

Заготавливают верхушки и боковые побеги донника лекарственного длиной до 30 см в пору его цветения. Сушат в тенистых местах с хорошей вентиляцией, рассыпая траву на бумаге. Окончание сушки определяют по ломкости стеблей. Высушенные растения очищают от крупных стеблей и измельчают. Запах их сильный, приятный, напоминает запах свежесушенного сена, вкус горьковато-солоноватый. Срок хранения — до 2 лет.



Используют донник при заболеваниях органов дыхания, в качестве болеутоляющего, успокаивающего и спазмолитического средства, например, при повышенной возбудимости, головных болях, сопровождающих гипертоническую болезнь, мигрени, климактерическом неврозе, меланхолии, невротении, болях в области живота и мочевого пузыря. А также при болезненных менструациях и как регулирующее менструации средство. Имеет он и ветрогонный эффект.

Исследования последних лет установили, что препараты донника улучшают кровоснабжение сердечной

мышцы и органов брюшной полости, снижают свертываемость крови, оказывают противосудорожное действие. В научной медицине донник используется как спазмолитическое средство при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов. Его часто включают в состав сборов лекарственных растений, применяемых для лечения ревматизма.

Более широко донник используется как наружное раздражающее, отвлекающее и смягчающее средство, например, для приготовления пластыря, применяемого при фурункулах и карбункулах.

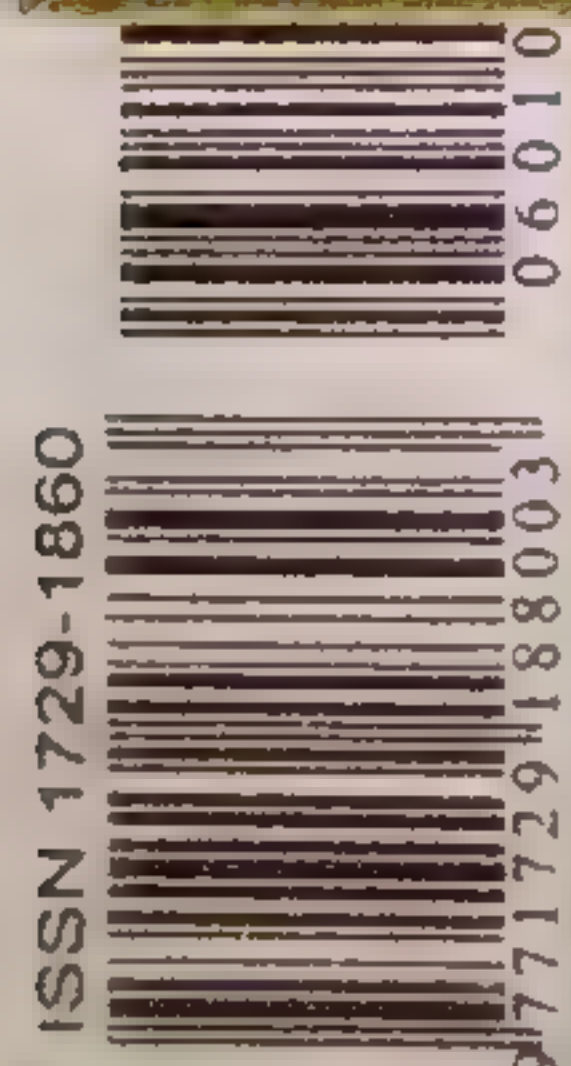
Следует помнить, что при передозировке препаратов донника может быть рвота, головная боль, сонливость, кровоизлияния.

Трава донника, прокипяченная в растительном масле, ускоряет созревание фурункулов. Цветки, распаренные в кипятке, используются для компрессов при фурункулах и других гнойничковых поражениях кожи, а настой (1:10) для обмывания кожи при гнойничках, гнойных ранах, воспалении сосков у кормящих матерей. Ванны с донником уменьшают боли и оказывают противовоспалительный эффект при подагре, ревматизме, заболеваниях яичников у женщин.

Настой донника готовят в соотношении 1:20. 10 г (2 ч. л.) измельченной сухой травы заливают в эмалированной посуде 200 мл кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, затем охлаждают, процеживают и отжимают, после чего в полученный настой доливают кипяченой воды, чтобы его объем составил 200 мл. Пьют по трети стакана 2—3 раза в день.

Цветки и листья донника используют как приправу к супам салатам и компотам. А траву кладут в шкаф для предохранения вещей от моли. Летом можно положить в шкаф для белья несколько сухих веточек донника. Поверьте, это лучше всяких духов!

А.Ф. Сняков,
апи- и фитотерапевт, д. м. н.,
профессор



Газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
Жуковского ул., 21

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома.
Заказ №2833 Тираж 63.912 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 583 Тираж 1.945 экз.
Общий тираж: 65.857 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
И.о. редактора Солодка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Иванова Т.Ю.

Над номером работали:

Улановская Н.Д., Бабариха Е.Н.,
Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.,
Буторина Е.Е., Сетова Г.С.,
Шапошникова И.Г., Аношина О.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 8 (253)

март 2006 г.

www.givitca.ru

МЫ СЪЕДИНИЛИ В СЕБЕ
САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ
ПОДРОБНОСТИ
ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧЕНА
ПОДРОБНОСТИ

В НОМЕРЕ

● Вода — ключ к здоровью.

● Лечение витилиго

● Иван-чай при нейро-фиброматозе; о сан-берри и лечении псориаза....

● Великий пост. Рецепты постных блюд

● Травники, целители — хворей усмирители. И.И. Широкий...

● Средства от головной боли, злокачественных опухолей, бронхита.....12—13

● Чтобы был богатый урожай.....14

● Растения для лечения. Душица.....16



Загляни в «Доброе Сердце»

Уважаемые читатели! Напоминаем, что при редакции газеты «Живица» работает фонд целебных трав «Доброе Сердце».

Весь 2005 год он бескорыстно помогал нуждающимся людям, рассылая по заявкам лекарственное сырье. Работа продолжается. Подписавшись на «Живицу», вы сможете постоянно следить за деятельностью фонда, пользоваться его услугами и, если есть возможность и желание, пополнять его. Ведь это так приятно быть кому-то полезным! Информация о том, как заказать нужное сырье и отправить травы, семена, будет печататься в нашей газете, как и прежде, раз в 2 месяца. Подробности в «Живице» № 9.

С 1 МАРТА ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА II ПОЛУГОДИЕ. ЦЕНА ЧЛЕНСКОГО

Не расстанемся с «Живицей»!

Мы говорим: готовь сани летом, а подписку зимой. Приготовили. Сделали все возможное, чтобы она была доступной, надежной и дешевой. Теперь дело за вами, уважаемые читатели «Живицы»!

С 1 апреля уже можно подписаться на 2-е полугодие 2006 года. В письмах и телефонных звонках в редакцию очень много просьб выслать недостающие номера газеты. Кто-то не успел их купить или безвозвратно дал почитать знакомым. Некоторые даже просят снова напечатать интересующий их выпуск. Но газеты в редакции не залеживаются, тираж полностью расходуется. Поэтому оформить подписку на любимое издание значительно удобнее, чем покупать или просить его у соседей.

Приятно знать, что для многих читателей наша газета стала верным другом.

«...Вы помогаете мне жить. Теперь я ваша подписчица и пользуюсь многими советами, для меня это очень важно. Живу одна, и «Живица» для меня лучший друг и собеседник...» — пишет Ирина Семеновна из Калуги.

Подписавшись, вы становитесь уже постоянным читателем. И у вас как у подписчика всегда есть преимущества.

*На время подписки вы застрахованы от поднятия цены на издание.

*Вы решаете проблему своевременного и обязательного получения газеты (в розничной торговле не исключены перебои с доставкой, и вы можете не найти интересующий вас номер).

*В нашей газете с 2004 года плодотворно работает фонд целебных трав «Доброе Сердце». Подписавшись на газету, вы вправе пользоваться его услугами и, если есть возможность, пополнять фонд. Помогая другим, вы помогаете себе.



А еще в редакции газеты работает круглосуточная телефонная линия для ваших вопросов и предложений. Ответы публикуются на страницах «Живицы», а также сообщаются по почте. Мы хотим знать потребности своих читателей, стараемся помогать.

«Уважаемые работники редакции, я позвонила вам перед Новым годом и попросила помощи. Если честно, то была просто в отчаянии... Недавно получила от вас письмо с хорошей подборкой советов, рецептов и адресов целителей и травников. Я очень вам благодарна, вы вселили в меня надежду... Вы мне очень помогли!»

Т.А. Грачева, г. Чкаловск

«Живица» — газета-травница. На ее страницах вы встретитесь с травниками, фитотерапевтами и врачами, чьи советы помогут вам быть здоровыми и жизнерадостными. Они ответят на ваши вопросы. Но и вы делитесь с нами своим опытом, друзья!

Спасибо всем, кто агитирует своих знакомых и друзей подписаться на газету. Нам очень дорога такая поддержка.

Подписку на 2-е полугодие вы можете оформить с 1 апреля в любом почтовом отделении России.

Ищите «Живицу» в зеленом каталоге «Пресса России», т. 1-й (ЗАО «АРСМИ»). Подписной индекс — 27807.

Или в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП») подписной индекс — 11344.

МАРТОВСКИЕ ЦЕНЫ НИЖЕ АПРЕЛЬСКИХ!

Внимание! С 1 февраля по 31 марта во всех почтовых отделениях России открыта досрочная подписка на «Живицу» на 2-е полугодие по ценам прошлого года. Это выгодно!

ЭТО СРЕДСТВО — НАМ В НАСЛЕДСТВО

22 марта — Всемирный день воды

Вода —

«Лечись, пока еще не заболел, отдыхай, пока еще не устал» — так гласит восточная мудрость. Всем нам нужна профилактика болезней. А для этого необходимо насыщать организм водой, ведь она обладает целительными свойствами.

Моя помощница

На всех вода действует по-разному. На кого-то как слабительное, на кого-то как мочегонное, иногда вызывает даже рвотные рефлексы. Кому-то сластит, кому-то кислит, а некоторым она

кажется родниковой. Все зависит от состояния человека, когда он пьет.

Всем без исключения я рекомендую за полчаса до еды выпивать 2 стакана воды, и еще 2 — через 2 часа после еды (в день 10—12 стаканов). Кофе, чай, газировка, соки — это не вода. Эти напитки действуют мочегонно, значит, хоть и маленькое, но обезвоживание тканей происходит. Конечно, вода не панацея от всех болезней, но некоторым она помогает.

Те, у кого есть боли в желудке, могут провести эксперимент. Выпейте 2 стакана питьевой воды, через 10—15 минут еще стакан. Максимум через 20—30 минут боль уходит без всяких медика-

ментов. Делайте так всякий раз при появлении боли. Через 15—20 дней вы забудете о язве, гастрите и других желудочно-кишечных заболеваниях.

А если примете еще и соль, то быстрее почувствуете результат. Вот какой метод я позаимствовал у бедуинов-арабов. Утром натошак кладу 1/2 ч. л. соли на язык и запиваю стаканом воды. Первые 2—3 глотка — солоно, а потом соль не чувствуется. Затем выпиваю второй стакан обычной воды — можно сразу, а можно через 10—20 минут. Водой с солью я успешно лечу астму, аллергию, красную волчанку, гипертонию и другие болезни.

Думаю, что бессолевые диеты вред-

В бане соль победила боль

В советские времена колхозам не хватало рабочих рук, особенно в сенокосную и уборочную страду. Труд в сельском хозяйстве не из легких, да и дома у каждого колхозника был скот и огромные огороды. Все это требовало немало времени и сил, вот и срывались люди, обвиняя всех и вся в нехватке рабочих рук. Так случилось и с одним из председателей колхоза. Несколько женщин собрались возле правления и обрушили град упреков в адрес своего начальника, а точнее, его жены: почему она не работает как все. А бедная женщина страдала от **экземы** на руках, да так, что и дома-то ничего не могла делать. Расстроенный председатель рассказал все колхозницам. Разговор услышала женщина из числа приехавших на помощь колхозу горожан. Она-то и посоветовала, как можно вылечить экзему.

Надо зайти в протопленную баню, натереть повлажневшие руки солью и посидеть в тепле. Рукам будет очень больно, придется потерпеть.

Жена председателя сделала так, как ей советовали. Она сидела в бане, и от ужасной боли слезы лились у нее в несколько ручьев. Но женщина терпела что было сил. Потом промыла руки в большом количестве воды. На второй день после процедуры болячки на руках стали подсыхать, исчезли боль и зуд.

С тех пор прошло не одно десятилетие, но экзема не возвращалась.

Т.Н. Титова, 617570, Пермский кр., с. Березовка, ул. 9 Мая, д. 17, кв. 1

Боремся с авитаминозом

У вас недостаток витаминов в организме? Не спешите бежать в аптеку и покупать дорогие капсулы. Попробуйте воспользоваться натуральными продуктами. Они восполнят недостающий дефицит.

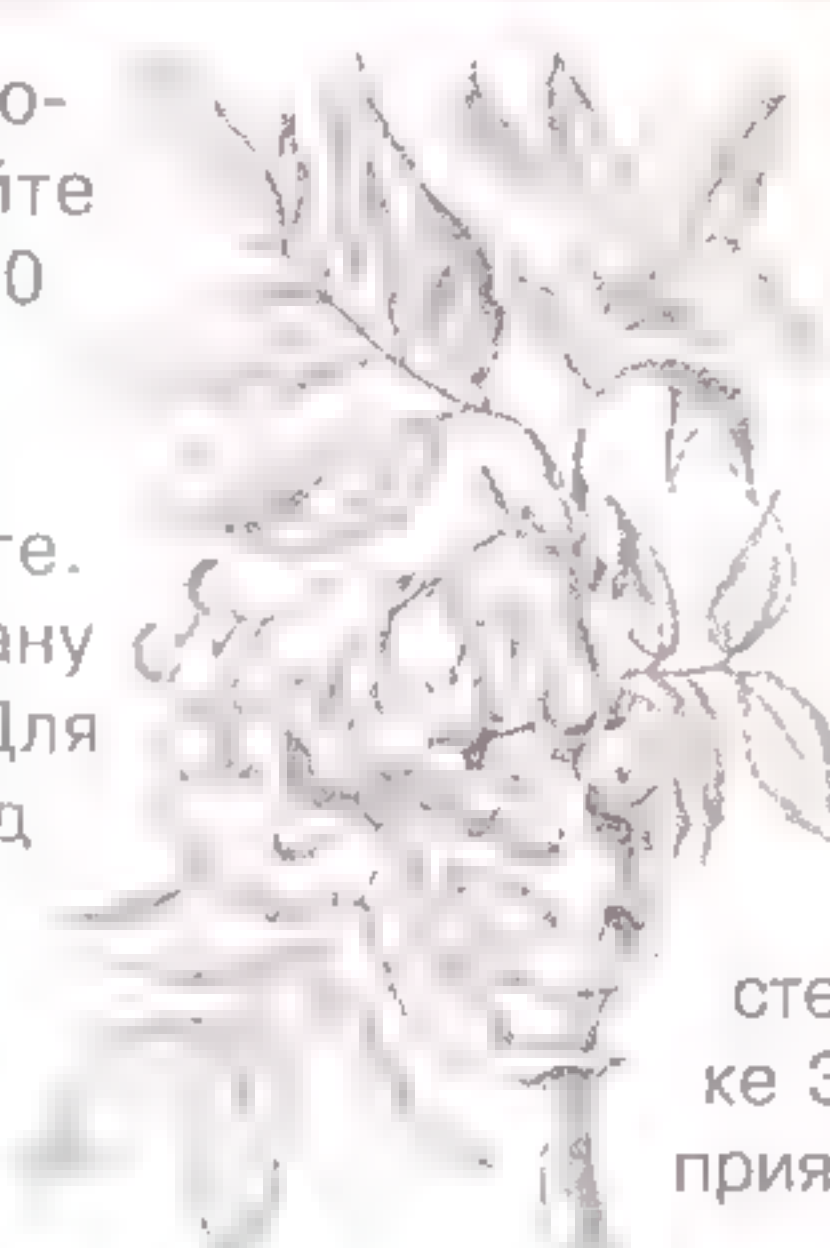
❖ **Плоды шиповника.** Столовую ложку плодов залейте стаканом кипятка. Кипятите 10 минут в закрытой посуде. Потом дайте настояться не менее 12 часов, процедите. Принимайте по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день до еды. Для улучшения вкуса добавьте мед или сахар.

❖ **Капуста белокочанная, а также другие сорта капусты.** Особенно полезны салаты из свежей капусты, потому что в ней содержится большое количество витамина С.

❖ **Плоды рябины красной.** Ешьте плоды, когда они созрели. Или приготовьте отвар. Столовую ложку рябины залейте стаканом кипятка. Кипятите 10 минут. После этого позвольте отвару настояться часа 4. И принимайте по 1/2 стакана 2—3 раза в день (вместе с плодами).

❖ **Первоцвет.** Если ваш организм нуждается в витаминах А и С, используйте свежие листья, цветы в виде салата. А еще столовую ложку мелких листьев залейте стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

❖ **Кипрей.** На стакан крутого кипятка — столовая ложка. Укутав, настаивайте 1—2 часа, затем процедите.



Принимайте по столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие листья хорошо добавлять в салаты.

❖ **Почки и кора осины.** Возьмите щепотку (столовую ложку с верхом) почек или коры на 500 г кипятка. Потом 10—15 минут кипятите. Настаивайте в теплом месте 3 часа. Пейте как чай по чашке 3 раза в день. А чтобы было приятней, подсластите медом.

Витаминные сборы.

❖ Из плодов шиповника, ягод смородины черной (все в равных частях).

❖ Из плодов шиповника и малины (одинаковое количество).

❖ Из плодов шиповника и ягод брусники (по 1 части каждого).

❖ Из плодов шиповника (3 части), ягод брусники (1 часть) и листьев крапивы (3 части).

❖ Из плодов шиповника и рябины (в равных количествах).

❖ Из листьев крапивы (3 части) и рябины (7 частей).

Заварите столовую ложку любого сбора стаканом кипятка. Кипятите 10 минут. Укутав, дайте настояться 4 часа. Принимайте по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

М. Уварова, Архангельская обл.

ЭТО СРЕДСТВО — НАМ В НАСЛЕДСТВО Ключ к здоровью

ны. Часто можно услышать, что NaCl (поваренная соль) отлагается в суставах. Соли отлагаются, но не поваренная. Если взять на анализ соли из суставов, то среди них можно обнаружить соединения калия, кальция, фосфора, но хлорида натрия там не будет. Натрий как раз и отвечает за внутриклеточное содержание воды.

Подтвердил иранский врач

Совсем недавно мне попали в руки книги иранского врача Ф. Батмангхелиджа (сейчас он живет в США). В них нашлось научно обоснованное подтвер-

ждение метода профилактики и лечения водой многих заболеваний. Оказывается, при современном укладе жизни человек испытывает постоянное обезвоживание организма. А это влечет за собой изменение химического состава тела, которое может вызвать множество структурных изменений, в том числе и генетических.

Мы привыкли считать признаком жажды сухость во рту, но организм может сигнализировать об этом также болью и слабостью. Сухость во рту — это один из самых последних признаков обезвоживания, которое в конечном итоге приводит к потере некоторых функций и наносит организму серьезный ущерб.

Вода — это ключ к здоровью без диет. Она поможет избежать увядания кожи, избавиться от гипертонии, астмы, аллергии. Можно с ее помощью бороться с диабетом, предотвращать такие серьезные заболевания, как сердечная недостаточность, инсульт, болезнь Альцгеймера, Паркинсона, а в отдельных случаях рак и СПИД.

Это не безответственные заявления целителя, которым я являюсь. Это результат 25-летних клинических и научных исследований влияния воды на организм человека, которые проводил иранский врач Ф. Батмангхелидж. Пусть знания, которые он дал миру, служат на благо людям.

Моисей Русич, 676282, Амурская обл., г. Тында, а/я 282, тел. 8 (41656) 4-99-87

Причины и механизмы

Витилиго — заболевание, которое характеризуется приобретенной и прогрессирующей в дальнейшем потерей кожей пигмента. Обесцвечиваются также волосы при локализации очагов на месте их роста. Резко повышается чувствительность кожи, лишенной пигмента, к ультрафиолетовым лучам, что приводит к ожогам. Заболевание может начаться в любом возрасте (чаще в молодом), поражает лиц обоего пола и длится долгое время. Может носить семейный характер (19%). В анамнезе у 47% пациентов появлению очагов витилиго предшествовали физические и психические травмы: испуг, операции, стрессовые ситуации и др.

Причины и механизм развития заболевания до конца не выяснены. Но замечено, что возникновению витилиго способствуют нарушения функций нервной системы, эндокринные расстройства, внутренние заболевания, инфекции, отравления и др. Частое совпадение начала заболевания с травмами, расстройствами вегетативной и центральной нервной системы, эндокринными расстройствами привели исследователей к мысли о причинной связи между этими явлениями, что вызвало множество теорий и гипотез о происхождении витилиго.

Способы лечения

Поддается ли лечению это заболевание? Конечно, хотя есть мнение, что оно неизлечимо. Более 50 лет в терапии этого косметического недостатка используют фурукумарины растительного происхождения (меладинин, бероксан, псорален, аммифурин, пувален, оксорален и др.) в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, в результате чего ускоряется образование пигмента меланина, придающего коже естественный цвет. Этот принцип входит в основу **фотохимиотерапии**.

Ее назначают после тщательного обследования больных и исключения возможных противопоказаний (красная волчанка, фотодерматиты, тяжелые заболевания почек, печени, беременность, дети до 18 лет, опухолевые заболевания и др.). Процедуры проводят 3 раза в неделю через день, назначая за 2 часа до облучения бероксан, псорален, аммифурин или пувален (в зависимости от веса пациента). Продолжительность сеанса облучения вначале составляет 3 минуты, затем



Календула

Сегодня на страницах нашей газеты вновь выступит врач-фитотерапевт, профессор Российского университета дружбы народов, академик Европейской и Российской академий естественных наук, доктор медицинских наук **Владимир Федорович Корсун**. В последнее время профессор Корсун активно работает над внедрением систем фитореабилитации и лечения многих серьезных заболеваний, в том числе и витилиго, при помощи лекарственных растений.



Мы лечим

через каждые 2 сеанса экспозицию увеличивают на 3 минуты, доводя ее до 12—15 минут на сеанс (в зависимости от индивидуальных особенностей фоточувствительности кожи больного). На курс назначают 15—25 сеансов с последующим 3-недельным перерывом, после чего процедуру в некоторых случаях повторяют.

Если фотохимиотерапия невозможна (отсутствие установки и препаратов, наличие противопоказаний и т. д.), больным витилиго можно рекомендовать следующий комплексный метод лечения.

1. Растительный сбор: трава зверобоя — 30 г; цветки календулы — 30 г; цветки ромашки — 20 г; листья шалфея — 40 г; трава душицы — 20 г; трава череды — 20 г; листья крапивы — 40 г. Применяют в виде настоя по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды в течение 1—2 месяцев.

2. Настойки аралии и валерианы, взятые поровну, смешивают. Принимают по ч. л. 2 раза в день до еды.

3. Инъекции биоседа по 1 мл внутримышечно — ежедневно в течение 30 дней.

4. Субэритемные дозы кварца (ультрафиолетовое облучение через специальный тубус) — 15—20 сеансов через день. За 2 часа до процедуры депигментированные участки кожи протирают настойкой зверобоя или экстрактом плаценты.

5. Детям и подросткам через день в вечернее время назначают **микроклизмы с настоем травы полыни и цветков пижмы** по 30—40 мл. Курс 10—15 процедур. Для приготовления настоя берут 1 г травы полыни и столько же цветков пижмы на 80 мл кипятка. Через 2—3 недели перерыва курс лечения повторяют.

Фитогипноз уггестивная терапия

В последние годы все более широко внедряются щадящие методы терапии витилиго. В частности различные варианты психотерапевтического воздействия. Это эффективный путь, так как у больных наблюдается влияние депигментации на психоэмоциональные расстройства. Более перспективна комплексная психотерапия, основанная на последовательном применении рациональной психотерапии, гипнозуггестивной и аутогенной тренировки с закрепляющим воздействием фитотерапевтических средств и методов. Используются следующие фитопрепараты: «Алпизарин», «Бефунгин», «Иммунал», «Капситрин», «Леветон», «Новоиманин», «Псоберан», «Экдистен» и др. Фитогипнозуггестивная терапия наиболее приемлема в детском и пожилом возрасте. Перед ее началом специалист изучает внушаемость больного. Он обязательно знакомится с историей его болезни. Лечение проводится в специально приспособленном кабинете. Эффект терапии будет зависеть не только от глубины гипноза, но и от содержания внушения, которое должно быть убедительным и желанным для больного. Наряду с гипнозом назначают фитопрепараты и проводят сеанс ароматерапии.

Фитованны

Наиболее часто при витилиго я рекомендую хвойные, шалфейные, скипидарные, горчичные, ореховые, дегтярные, березовые и другие ванны.

Их лечебное действие на организм пациентов основано на раздражающем, тонизирующем и иммунобиологическом действии эфирных масел, терпенов, фитонцидов, полисахаридов, микроэлементов, кумаринов и других БАВ, содержащихся в растениях.

Хвойные ванны. Для их приготовления

ния используют экстракт и эфирное масло.

В 1 л пресной воды растворяют 100 мл натурального хвойного экстракта или 50-граммовый брикет. Брикетированный хвойный экстракт вначале растворяют в небольшом количестве теплой воды, а затем доводят воду до необходимого объема. Масло добавляют в ванну в количестве 10—15 капель.

Шалфейные ванны. Используют жидкий или сгущенный концентрат мускатного шалфея. Для усиления

сметаны для жирной кожи); полученную массу наносят на марлю и прикладывают к очагу на 20 мин. Снимают сухой ваткой. Процедуру лучше делать вечером. «Загар» появится к утру. Маски делают через день.

Можно также окрашивать кожу **крепким настоем чая.**

Питание

Очень большое значение имеет питание больного. Из рациона надо исключить продукты и блюда, возбуждающие секрецию желудочного сока,

ренный энпит.

Также необходимо применять неорганические препараты **меди и цинка**. Можно вместо них назначать большим пищевые продукты, содержащие большое количество этих микроэлементов.

Курс лечения включает 2-месячные циклы употребления рекомендуемых пищевых продуктов (на завтрак, обед и ужин) с месячным перерывом — переходом на привычную диету. Рекомендую проводить 3 таких цикла терапии.

Пищевые продукты, содержащие **медь**: печень (особенно говяжья и печень трески), мозги, костный мозг, сом, карп, лещ, говядина, свинина, баранина, орехи, листовые овощи, картофель, петрушка, грибы (шампиньоны), яблоки, шпинат, морковь, капуста, помидоры и др.

Пищевые продукты, содержащие **цинк**: пшеница (цельное зерно), пшеничные, рисовые отруби, зерно ячменя, кукуруза, овес плющенный, свекла столовая, брюква, редис, капуста кочанная и цветная, салат кочанный, щавель, ревень, томаты, баклажаны, лук, чеснок, огурцы, тыква круглая, фасоль, горох, соя, чечевица, лещ, судак, сазан, осетр, щука, печень сайды, пикши, трески, кальмары, курица, гусиная, говяжья печень, апельсиновый, лимонный, мандариновый сок, виноград белый, черный, орехи, грибы (белые, опята, маслята, зонтик, козляк, дождевик).

Если коснуться фитодиагностики, то для больных витилиго особенно важно фотосенсибилизирующее действие **пастернака**. Молодые стебли, очищенные от кожицы, едят сырыми и вареными. Листья кладут в качестве приправы в салаты, супы. Толстые корни с пряным ароматным и специфическим вкусом используют как пряность. Листья и стебли собирают в мае — июне до начала бутонизации растений. Корни заготавливают от растений первого года жизни осенью, после окончания вегетации, или ранней весной.

Уважаемые читатели если вы захотите получить подробные консультации, то обращайтесь по адресу: 117647, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 123а.

Владимир Федорович Корсун

ВИТИЛИГО

действия добавляют 4—5 капель эфирного масла шалфея.

В ванну наливают воду и добавляют жидкий (из расчета 4—5 л на 100 л воды) или сгущенный (из расчета 200 г на 100 л воды) концентрат шалфея, тщательно перемешивают. Ванну назначают через день или 2 дня подряд с перерывом на 3-й (температура воды 35—37 градусов, продолжительность приема 8—15 минут). Всего на курс лечения 12—18 ванн. Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Фитокосметика

Часть витилигинозных очагов плохо поддается репигментации, особенно на тыльных поверхностях кистей, стоп. Другие участки (около глаз) вообще нежелательно облучать ультрафиолетом. Кроме того, больному хочется быстро видеть приемлемый косметический эффект. Поэтому в некоторых случаях параллельно с лечением следует применять декоративную косметику.

Таким эффективным способом, если его отработать индивидуально для пациента, является применение дигидроксиацетона (в виде 3—4%-ного крема). Выпускается он за рубежом под названиями: «Авто-бронзант», «Грейт Тэн», «Дермо Сан» и другие. Есть также отечественный препарат «Сан Тан». Крем втирается (лучше вечером) в очаги, после чего их нельзя мочить водой 4—6 часов, до появления «загара».

Вышеназванному методу несколько уступает окрашивание очагов с помощью спиртовой настойки (1:10) листьев и зеленых околоплодников **грецкого ореха**, взятых поровну. Светлые пятна смазывают 1—2 раза в день.

Иногда удается замаскировать пятна путем окрашивания их **морковным соком**. Одну сочную морковь трут на мелкой терке, добавляют 1/2 ст. л. растительного масла (или

так как соляная кислота желудочного сока является стимулятором секреции поджелудочной железы. Исключают продукты и блюда, вызывающие брожение в кишечнике и его вздутие, а также возбуждающие функцию желчного пузыря. Пищу варят в воде или готовят на пару, блюда должны быть жидкой, полужидкой и полувязкой консистенции. Мясо и рыбу принимают в отварном виде.

В первую неделю лечебного питания показана преимущественно жидкая и полужидкая пища. В рацион должно входить 80 г белков (65% — животного происхождения), 40—60 г жира, 200 г углеводов (15 г сахара), свободной жидкости — до 2 л, соли — до 10 г. В диету включают: 50 г сухарей из пшеничной муки высшего сорта, слизистые или тщательно протертые супы из крупы (кроме пшена) на воде или слабом овощном отваре, суп-пюре из вываренного мяса, суфле, кнели, паровые котлеты из нежирной говядины, курицы, индейки, рыбы (освобожденных от сухожилий, жира, кожи), 1—2 яйца всмятку, паровой омлет, белковый омлет, пасту, суфле, паровые пудинги из свежеприготовленного творога (кальцинированный, пресный), молоко только в блюдах; жидкие или полувязкие каши на воде (рисовая, манная, овсяная, гречневая), пюре, суфле, паровые пудинги из картофеля, моркови, цветной капусты, кабачков, яблоки печеные в виде пюре, протертые компоты из сухих и свежих фруктов, кисели, желе, муссы на ксилите или сорбите, слабый чай, отвар шиповника, сливочное масло (добавляют в готовые блюда). Включайте в диету белковый или обезжи-



Аралия

Расскажите, пожалуйста, о санберри. Полезна ли она при сахарном диабете? Поделитесь рецептами лечения псориаза.
Н. Т. Сырочева, 617470, Пермская обл., г. Кунгур, ул. Свердлова, д. 25, кв. 54

О санберри и лечении псориаза

За широкий спектр целебных свойств санберри называют еще чудо-ягодой. В плодах содержится много селена: он помогает человеку **противостоять радиации, избежать белокровия**. Богаты они серебром, которое необходимо для отражения различного рода инфекций.

Особенно эффективна санберри **при варикозе вен** — компрессы на больные места из свежих мятых ягод быстро унимают боль, снимают воспаления вен... Для лечебных целей используются не только зрелые плоды, но и цветки, и листья растения, и даже стебли. Их применяют **при астме, полиартритах, неврозах, заболеваниях кожи, эпилепсии, головных болях**. 5—6 граммов свежих или свежемороженных ягод, съедаемые ежедневно, помогут справиться с гипертонией.

Но вот сведений о том, полезна ли эта чудо-ягода при **сахарном диабете**, мы найти не смогли. Может, читатели знают рецепты применения санберри при этом недуге? Будем рады, если они отзовутся.

Кстати, Павел Павлович Форис, пчеловод, народный целитель, предлагает использовать это уникальное растение при лечении **псориаза**. 100 г сока листьев перемешайте с двумя белками куриных яиц, добавьте 2 ст. л. сока зрелых ягод. Состав используйте для примочек.

А вот что рассказывает о лечении псориаза известный травник Рим Билалович Ахмедов:

— Мне всего два раза приходилось браться за лечение псориаза, и в обоих случаях, по счастливой случайности, сопутствовал успех. Тем более что использовались известные народные методы, от меня зависело лишь собрать их в хорошо работающий комплекс.

Особенно трудно было с застарелым псориазом, нарастившим солидные бляшки на голове, локтях, коленях, на краях ног за двадцать с лишним лет существования.

Начал с мази из порошка **чистотела**, растертого в равном количестве с вазелином. Белые чешуйчатые корочки размягчились и отпали в первые же два-три дня. Но сами бляшки продолжали держаться упорно. Они уже не были сплошными, монолитными. Разбились на отдельные остроконечные вулканчики, гро-

зящие взрывом. И он последовал: неожиданно появились новые бляшки размерами с копейку там, где их прежде не было...

Ко второму этапу приступил более продуманно. Сделал концентрированную спиртовую настойку из **череды**. Траву использовал не лежалую, а свежесушенную. Набил ее в банку на три четверти и по самую крышку залил водкой, настаивал три недели. После процеживания получилась зеленовато-черная жидкость. Кроме того, были приготовлены такие же насыщенные настойки софоры, элеутерококка. В лечебной литературе указывается, что мазь готовится на вазелиноланолиновой основе из 2,5%-ного экстракта череды.

Я разогрел на водяной бане 12,5 г безводного **ланолина** — половину стандартной баночки для мазей, влил туда 4 чайные ложки экстракта череды, 2 чайные ложки настойки элеутерококка и чайную ложку настойки софоры. Размешал до их полного растворения в ланолине, затем влил 12,5 г вазелина, предварительно его разогрел. Размешивать пришлось до полного остывания, чтобы не оставалось капелек настойки на дне баночки.

Лечение усложнилось, превратившись в целый обряд. Сначала надо было вымыть голову в отваре **корней мыльнянки** — взять 2 столовые ложки на литр воды, кипятить 5 минут (образующаяся пена не снимается). Достаточно обильно намочить кожу головы и дать высох-



нуть. После этого легкими движениями пальцев втереть мазь.

На бляшки тоже делались примочки с теплым отваром мыльнянки, затем наносилась мазь. Это место закрывалось сверху лоскутом полиэтиленовой пленки и фиксировалось эластичным трубчатым бинтом. Мазь надо держать долго, не меньше 2 часов, меняя за день 3—4 раза. Одновременно внутрь принимать настойку череды: капать из пипетки по 25 капель на пятидесятиграммовую рюмку воды. Принимать 3 раза в день на протяжении 3 недель.

Для приема внутрь — экстракт из корня **алтея**. 2 ч. л. ложки — на стакан кипятка, плотно закрыть посуду и держать в духовке при температуре 100 градусов до тех пор, пока жидкость не упарится до половины. Принимать по ст. л. 3 раза в день некоторое время спустя после еды. Лечебный курс — 3—4 недели.

Кроме того, назначил лечебные ванны из **травы тысячелистника, трехцветной фиалки, листьев ежевики**. Каждого компонента — по стакану, варить в пятилитровой кастрюле 5 минут, процедить и влить в ванну с водой 37—38 градусов. Принимать ванну 20 минут, слегка растирая псориазные бляшки. Всего на курс — 10—12 процедур, назначаемых через день.

К исходу третьей недели многие бляшки побледнели, будто выцвели. При прощупывании уже не ощущались под ними плотные узелки. В начале пятой недели оставались всего два розоватых пятнышка, на которые 3—4 раза в день наносилась мазь. Все процедуры в виде обмываний, примочек, ванн к тому времени прекратились. К концу пятой недели лечение было закончено. С тех пор прошло три года — рецидива болезни пока не было.

Народная медицина рекомендует при псориазе принимать на протяжении полутора месяцев настой из **ежевики**. 5 ч. л. сушеных листьев завариваются в двух стаканах кипятка, настаиваются — обязательно под крышкой — не менее 4 часов. Пить по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды. Настой на вкус горький, но приятный. Он благотворно влияет на желудок, показан при пищевых отравлениях, гастрите, даже при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заметно успокаивает нервы и улучшает сон. Распаренные ежевичные листья и настой, неплохо проявляют себя при лишаях и экземах, застарелых язвах, а при псориазе могут послужить как противорецидивное средство.

Заслуживает внимания и следующий рецепт: 20 г **лаврового листа** надо залить 0,5 л кипятка, подержать на огне при слабом кипении 10 минут, процедить. Это дневная доза, выпиваемая в 3 приема. Курс лечения продолжается 10 дней.

Врачи мне говорят, что нейрофиброматоз («шишки» по всему телу) никак не лечится. Неужели это правда?

Ольга Пешкина, 623701, Свердловская обл., г. Березовский, 7-й Северный пер., д. 21

Отвечает врач-дерматолог Татьяна Ивановна Верховцева:

— **Нейрофиброматоз** — заболевание, вызывающее развитие множественных нейрофибром. **Нейрофибромы** — это опухоли, возникающие в коже или подкожной клетчатке и располагающиеся по ходу нервов. Могут встречаться в любом месте человеческого тела. Они безболезненны на ощупь. В подавляющем большинстве случаев эти образования доброкачественны, то есть не представляют угрозы для здоровья. Но наблюдаться у врача такому больному необходимо.

К сожалению, нейрофиброматоз не поддается консервативному лечению, то есть при помощи медикаментозных препаратов, направленных на подавление роста опухоли. Поэтому лечение рекомендуется только хирургическое: с кос-

Иван-чай, от «шишек» выручай!

метической целью по желанию пациента или по показаниям, когда нейрофиброма достигает больших размеров и начинает сдавливать или смещать нерв.

От редакции. Почему бы вам, Ольга, не попробовать полечиться растительными средствами? Хуже не будет, а вдруг поможет? Предлагаем несколько на ваш выбор.

1. 5 г измельченной массы **корней лопуха** залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте, укутав, 12 часов. Процедите и принимайте по половине стакана 4 раза в день в течение месяца. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и повторить курс лечения.

2. Возьмите по ч. л. **крапивы двудомной, череды, чистотела, корня валерианы, пустырника, мяты, зверобоя, измельченных плодов шиповника и боярышника**. Залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение часа. Процедите и пейте по половине стакана настоя 2 раза в день: после обеда и на ночь.

3. 10 г измельченной травы **медуницы** залейте стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите и принимайте по ст. л. 3 раза в день.

4. Возьмите в равных частях **омелу белую, корень лопуха, кукурузные столбики с рыльцами, траву лапчатки гусиной и траву горца перечного**. Ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте, пока лекарство не остынет до комнатной температуры. Принимайте настой по 2 стакана в день.

5. **Кипрей (иван-чай)** тоже оказывает противоопухолевое действие. Возьмите 15 г травы, залейте стаканом кипятка и кипятите 15 минут. Затем надо настоять 1,5 часа. Процедите и пейте по ст. л. 3 раза в день перед едой. Это растение также стимулирует и укрепляет иммунитет, настой из него обладает противовоспалительными свойствами.

Напоминаем, что в № 35 за декабрь прошлого года под рубрикой «Темы эти освещались в газете» вы сможете найти указание номера газеты и страниц, где печатались материалы на интересующие вас темы во 2-м полугодии 2005 года.

Витамины для больных незаменимы

У мамы боковой амиотрофический склероз. Пожалуйста, расскажите, как можно его лечить традиционно и нетрадиционно?

Н.В. Воронина, 664059, г. Иркутск, мкр. Юбилейный, п/о 59, до востребования

На этот вопрос мы попросили ответить врача-невролога Олега Николаевича Лаврова.

— Боковой амиотрофический склероз (БАС) — очень сложное, хроническое и, к сожалению, прогрессирующее заболевание нервной системы, при котором поражаются двигательные нейроны мозга. До сих пор ученые-медики не могут точно сказать, по какой причине оно возникает. Проявляется болезнь различными параличами, парезами и расстройством двигательных функций нервов (тех, которые проходят в мышцах).

Лечение этого недуга в основном симптоматическое — то есть направленное на устранение или смягчение его проявлений, а также общеукрепляющее.

В первую очередь, таким больным необходимы курсы **витаминов группы В**, их проводят 2—3 раза в год. Они оказывают тонизирующее действие и благотворно влияют на обменные про-

цессы в организме. Ведь при этом заболевании нарушен обмен белков, аминокислот, нуклеиновых кислот, углеводов. Витамин В₁₂, например, заметно улучшает общее состояние больного: уменьшаются непроизвольные сокращения мышц, повышается масса тела, увеличивается физическая активность. Одновременно назначаются и витамины В₁ и В₆. Необходимо помнить при этом, что их нельзя смешивать: они вводятся из разных шприцев и в разные места.

Назначается также **витамин Е**, а еще биостимуляторы растительного и животного происхождения (алоэ, стекловидное тело, ФИБС и др.). Эти препараты тоже улучшают общее состояние больных, повышают аппетит, приносят ощущение бодрости. Обычно биостимуляторы назначают курсами вместе с витаминами группы В.

В связи с изменениями белкового обмена у больных БАС в лечении применяют анаболические гормоны, они помогают синтезу белков в организме. Из-за нарушения нуклеинового обмена при этом заболевании назначаются препараты нуклеотидов и их комплексов (например, ЭНКАД) — они стимулируют иммунную систему. Часто, особенно на ранних стадиях заболевания, эти препараты дают хороший эффект — у больных нарастает сила в конечнос-

тях, увеличивается объем движений, прекращаются судороги и пр.

К сожалению, Н.В. Воронина не уточнила, каким образом проявляется заболевание у матери, а также не указала его форму (шейно-грудная, пояснично-крестцовая и др.). Поэтому скажу кратко по основным симптомам. Для облегчения такого тягостного проявления, как повышенное слюноотделение, например, показана аутогемотерапия с атропином, при расстройствах дыхания — сульфокамфокаин, для уменьшения фасцикуляций — тегретол, финлепсин и т. п. Большое место среди препаратов симптоматического действия занимают мышечные релаксанты — они снимают спазмы мышц: **мидокалм, сирдалуд, баклофен, лиоресал** и др.

Из физиотерапевтических методов рекомендуется лишь лечебная гимнастика и легкий массаж. Физиопроцедуры, грязи, ванны могут вызвать ухудшение самочувствия пациента.

Лечение БАС назначается исключительно специалистом и строго индивидуально, так как заболевание очень непростое и требует постоянного врачебного контроля!

Подготовили Н. Дмитриева,
Н. Шапошникова

В 2006 году Великий пост продлится с 6 марта по 22 апреля. Мы расскажем о том, как нужно готовиться, духовно и физически, к этим значимым дням. Еще предлагаем приготовить постные кушанья по весьма несложным рецептам.

История эта произошла весной минувшего года, в один из дней Великого поста. Я ехала в церковь поклониться Господу в переполненном людьми автобусе. Когда поток пассажиров схлынул, села на освободившееся место. Кондуктор, порядком уставшая от бесконечной суеты, опустилась рядом и неожиданно для меня заговорила: «Спешит народ! Каждый свои проблемы торопится решать! Много их, проблем-то... Особенно у обездоленных». В ответ я молча кивнула головой. «Нынче к Новому году, — продолжила женщина, — удалось мне денег сэкономить. Подумала тогда и решила, что на праздник не себя побалую подарками, а детей-сирот. Купила сладостей, отнесла в интернат. Пусть порадуются ребятишки!» Контролер занялась привычным делом. Ее слова заставили меня задуматься. Стыдно! Я, считающая себя верующей, ни в праздники, ни в будни даже не вспомнила о тех, кто одинок, неприкаян, болен... Ничем им не помогла. А ведь нынче Великий пост! Перед тем как вступать в него, человек должен пройти через покаяние, примирение с ближними, продолжая далее жить по законам любви и добра. Ведь только при соблюдении всех условий воздержание принесет обновление, духовное и физическое. Поселившие-

ся в душе огорчение не давало покоя. Равновесие возвратилось только после богослужения, когда мне удалось поговорить со священником, задать ему мучившие меня вопросы. Вот что я узнала...



Оказывается, слово «пост» образовано из двух: еврейского «цум» и греческого «нестеуо». Первое означает затащить внутренности, второе — добровольное воздержание от пищи. В Библии много говорится об этой известной традиции. Например, в книге пророка Ионы в Ветхом завете. Бог посылает Иону в город Ниневия с предупреждением: «Если народ не покается во грехах, не изменит образ жизни, то через 40 дней селение будет уничтожено». Не только простолюдины, но и знатные особы, включая царя, поверили пророку. Все объявили трехдневный пост. В течение этого времени люди не ели, не пили, сосредоточив внимание на общении с Творцом, прося Господа в покаянной молитве о милости. Без пищи, воды, в стенаниях пребывал даже скот. Бог пожалел народ и не навел на него бедствие.

Постился библейский пророк Даниил, отказавшись на некоторое время от квасного (дрожжевого). 40 дней был без пищи в пустыне Спаситель Иисус Христос.

К посту непременно нужно готовиться. О том, как это должно происходить, тоже рассказывает Библия: «Разреши оковы

неправды, развяжи узы ярма (неволи) и угнетенных отпусти на свободу, раздели с голодным хлеб твой и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой будет как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь, как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают. Важно привести в порядок собственное внутреннее состояние: простить обидчиков, примириться с ближними, вернуть долг, а сэкономленное отдать нуждающимся. Нельзя об этом забывать и в период поста. Ведь для Господа важно не столько количество времени, посвященное полному или частичному отказу от пищи, сколько состояние души.

Здоровые люди в Великий пост не едят пищу животного происхождения (мясо, молочные продукты, яйца). Церковный устав предписывает не вкушать (за исключением суббот, воскресений,

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

Прежде народ русский был непривередлив в выборе снеди. Старинная книга «Домострой» донесла до нынешних времен рекомендации, данные нашим предкам, относительно питания. В постные дни, например, советовали вкушать «щи да житную кашу, иногда с вареньем, когда и горох, а когда и сущик (мелкую сушеную рыбешку), когда печеную репу. Да в ужин капустные щи, толочко, а то и рассольник, ботвинью».

А вот рецепт одного из праздничных блюд, которым хозяева могли украсить стол на Великий пост: «Капусту, или ботву, или крошево мелко нарезать, и вымыть хорошо, и разварить, и посылить распарить. Залить соком или иной какой приварки добавить, да прибавив, снова хорошенько упарить, также крупы подсылав да соли в кислых щах заварить». Просто, не правда ли? Современные постные яства и сложнее, и, наверное, вкуснее. Сегодня мы предлагаем читателям приготовить некоторые из них.

Плов с сушеными фруктами и орехами

Приготовить это чудесное блюдо вы сможете из 2 стаканов риса, кураги и изюма (по горсти каждого продукта), нескольких фиников, 4—5 грецких орехов, 2 ст. л. меда и соли. В слегка подсоленной воде сварите до полуготовности рис, добавьте тщательно вымытый изюм, нашинкованную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников, очищенный от косточек, из-

мельченный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию). Доведите под крышкой до готовности, добавьте мед, перемешайте и дайте настояться.

Салат картофельный с чесноком

Ингредиенты: 0,5 кг картофеля, 5—6 долек чеснока, растительное масло, уксус, соль. Очищенный картофель нарежьте кубиками, отварите до полуготовности в подсоленной воде. Затем слейте ее, за-

Постно,

кройте емкость крышкой и доведите продукт до готовности на пару, охладите и положите в салатник. Очищенный чеснок растолките с солью, заправьте растительным маслом и уксусом. Полученным соусом приправьте картофель. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком.

Картофельный суп с грибами

Возьмите 7—8 рассыпчатых картофелин, 40—50 г сушеных грибов, 1 морковь, головку репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Замочите грибы на 2—4 часа, отварите в той же воде, откиньте на сито, промойте, нарежьте, обжарьте в растительном масле вместе с нашинкованным луком и морковью. Картофель отварите, растолките. В получившееся пюре добавьте процеженный грибной отвар, чтобы по консистенции напоминало жидкую сметану. Опустите туда обжаренные грибы, добавьте соль и перец.

великих праздников) растительное масло. Но на Благовещение и Вербное воскресенье разрешается рыба.

Человеку нездоровому физически необходимо проконсультироваться с доктором, чтобы выяснить, от каких продуктов в его положении отказаться возможно, от

освобождения евреев от египетского рабства. (Уже позднее, после распятия Христа, православный люд стал отмечать иное торжество — Пасху Нового завета в честь Воскресения Господа.)

«И когда они ели, Иисус взял хлеб и, благословив, преломил и, раздавая

Великий пост!

каких — не стоит. Кроме того, пост противопоказан страдающим энтеритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, перенесшим операцию на желудочно-кишечном тракте, больным сахарным диабетом, истощенным, детям. А насилия в духовных вопросах быть не должно.

Семь недель (седьмиц) продолжается пост. Самой строгой считается заключительная, страстная, когда в храмах вспоминают страдания и смерть Господа Иисуса Христа. Каждый день периода отмечен неповторимым смыслом, имеет особенности в богослужениях, потому что связан с последними часами земной жизни Сына Человеческого. Так, понедельник и вторник посвящены пребыванию Господа в Иерусалиме, сказанным им в это время поучениям, притчам. В среду вспоминается предательство Христа Иудой. В четверг — совершение Тайной Вечери (ужина) Спасителя с Его учениками, когда было установлено таинство Святого Причащения. Они собрались для вкушения Ветхозаветной Пасхи, праздника, определенного в память

ученикам, сказал: «примите, ядите (ешьте): сие есть Тело Мое. И, взяв чашу и благодарив, подал им и сказал: пейте из нее все, ибо сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов» — так Библия передает происходившее. Нынче на каждой церковной литургии хлеб и вино, по обещанию Господа, чудесным образом превращаются в тело и кровь Спасителя. Вкушая их, христиане соединяются с самим Богочеловеком.

В пятницу, самый скорбный день в году, Господь претерпел мучительное распятие. А накануне, зная, что предстоят великие страдания, горячо молился в Гефсиманском саду, говоря: «Отче, о, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! Впрочем, не Моя воля, но Твоя да будет». Явился же Ему Ангел с небес и укреплял Его. И, находясь в борении, прилежнее молился, и был пот Его, как капли крови, падающие на землю». Именно на пятницу назначается самый строгий пост. В субботу же, накануне Пасхи Нового завета, вспоминается погребение Иисуса Христа.



Не могу сказать, что полученная информация стала для меня новой, как, наверное, и для большинства читателей. Но человек, к сожалению, привыкает к великим духовным ценностям, дарованным когда-то самим Богом и не ощущает значимости их, проявляет холодное равнодушие. Поэтому с неукоснительным постоянством надо напоминать себе, другим о великой Божьей любви, обязывающей каждого к христианской жертвенности не только в праздники, но и в будни.

да вкусно

Постная ботвинья

Приготовьте 300 г щавеля или шпината, 2 л кваса, немного копченой рыбы, 1—2 огурца, зеленый лук, укроп, цедру лимона. Щавель и шпинат переберите, припустите в небольшом количестве воды. Протрите через сито до образования пюре. Охладите. Разведите квасом. Добавьте немного сахара, лимонной цедры. Разлейте ботвинью по тарелкам, опустив в них кусочки рыбы, ломтики огурца, зеленый лук, укроп и, при желании, тертый хрен.

Фаршированная рыба

Продукты: крупная щука либо другая рыба, 3 ломтика белого хлеба, головка репчатого лука, перец, соль, вареная морковь, вареный картофель (4—5 штук), зелень, 2 зубчика чеснока. Очистите рыбу от чешуи, промойте холодной водой. Надрежьте кожу вокруг головы и отделите от мякоти. Хвостовой плавник отрубите от хребтовой кости так, чтобы он остался при

коже. Отделите мякоть от костей, пропустите через мясорубку вместе с замоченным, а потом отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш подсолите, поперчите, наполните им кожуру рыбы. После этого уложите все в глубокий противень, рядом — сваренные и нарезанные ломтиками картофеля, морковь. Подлейте воды. Посыпьте сверху кольцами репчатого лука, накройте крышкой и запекут в духовке.

Пряники медовые

Вам понадобятся 2 стакана муки, 30 г меда, 2—3 ст. л. растительного масла, 100 г измельченных орехов, ч. л. пряностей, лимон, 1/2 ч. л. соды.

Ядра орехов хорошо истолките. Соедините с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удалив при этом



ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

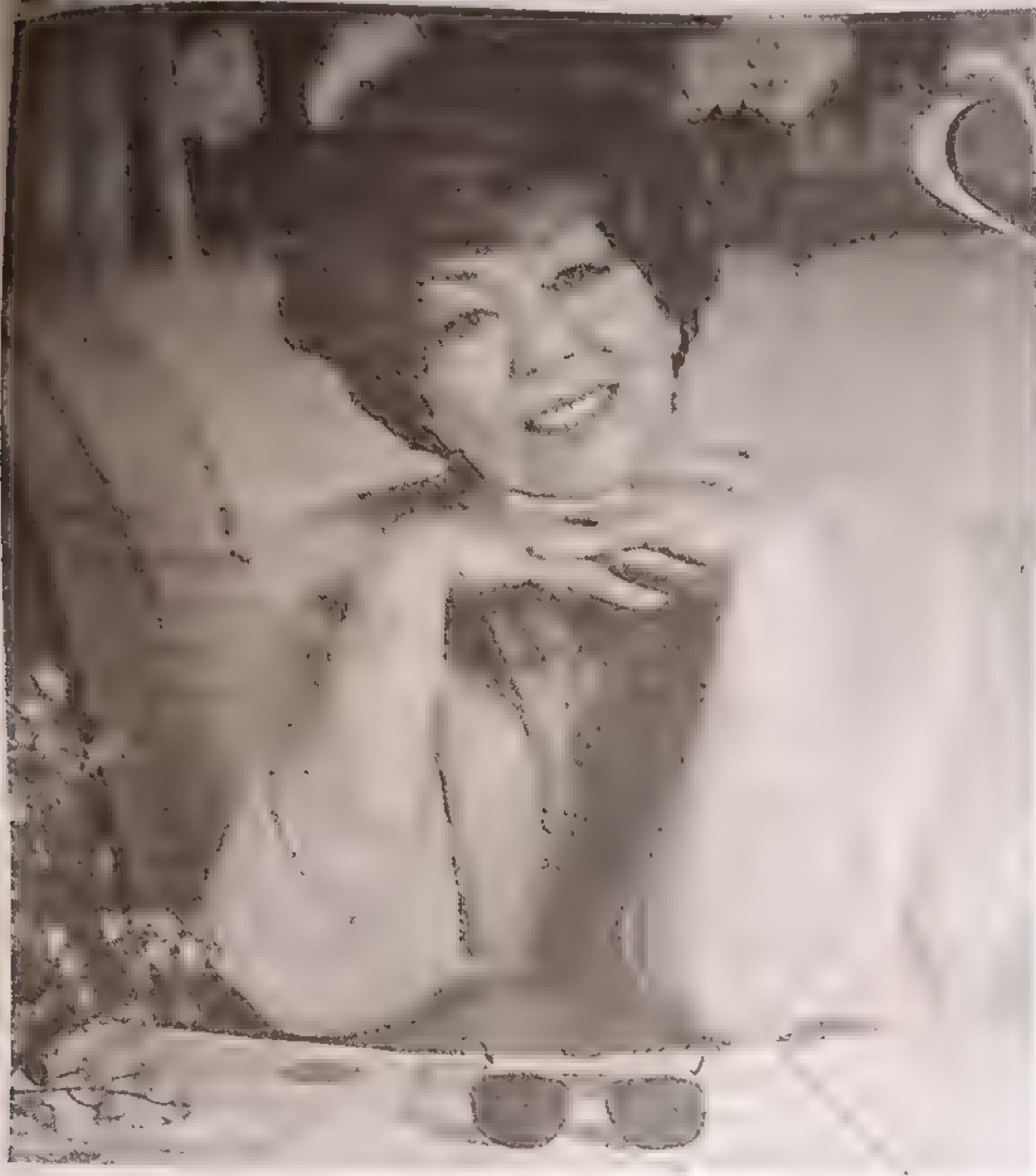
косточки. Массу перемешайте до однородности, всыпьте смешанную с содой муку и замесите тесто. Количество меда можно уменьшить, добавив сахар. Чайная ложка какао тоже не помешает! Тесто раскатайте, вырежьте формочкой различные прянички. В крестопоклонную седмицу Великого поста такие прянички пекут в виде креста. В середину кладут изюминки или ягоды из варенья.

Квас яблочный

Почистите яблоки в таком количестве, чтобы получилось 0,5 кг кожуры. Еще пойдут в дело 300 г сахара, 3 л воды, 25 г дрожжей, цедра лимона или апельсина.

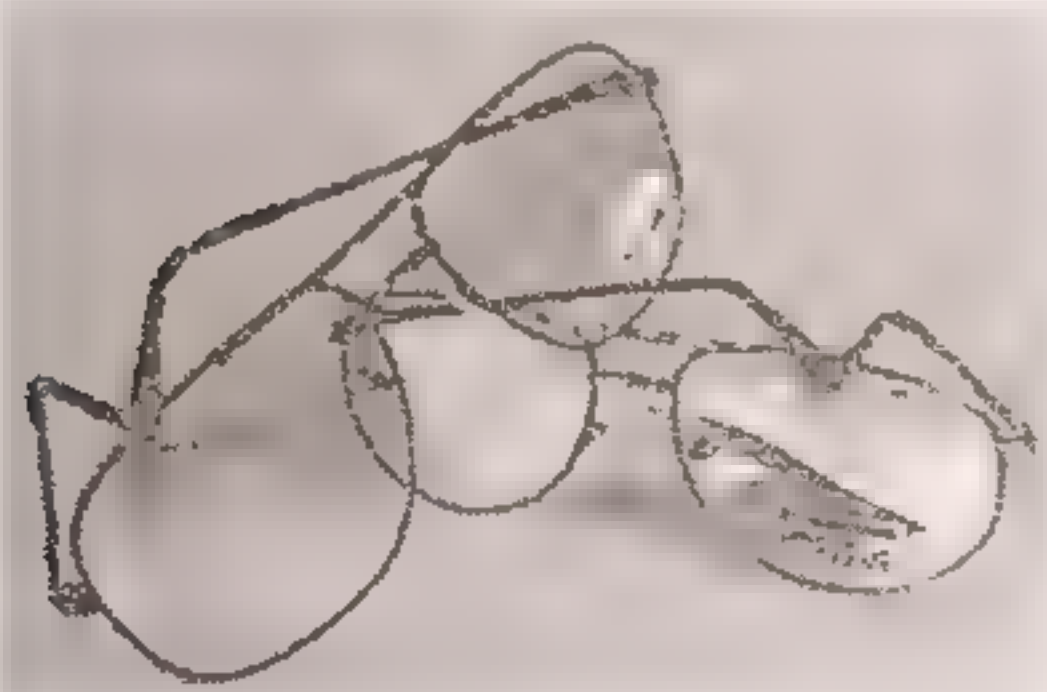
Свежую или сушеную кожуру залейте водой. Добавьте цедру, покипятите и дайте настояться. Через несколько часов процедите, всыпьте дрожжи. Затем поставьте в теплое место, плотно накрыв. Позвольте жидкости перебродить. Перед подачей процедите, разлейте по бутылкам, плотно укупорьте и охладите.

Разворот подготовила
Марина Попырина



Очки для водителей «Антифары»

Их основа — специальные светофильтры, благодаря которым предотвращается ослепление водителя бликами фар встречных ав-



томобилей, солнца, снега. Очки улучшают контрастность зрения в сумерках, ночью, при дожде и тумане. «Антифары» снимают напряжение и уменьшают усталость глаз.

«Антифары» прошли необходимое тестирование и рекомендованы к использованию Московским автодорожным институтом. Имеется соответствующее гигиеническое заключение Минздрава РФ.

Цена — 250 руб.

Специальные очки для работы на компьютере.

Цена — 250 руб.

Устройство для стирки «Ультратон МС-2000»

Стирка с «Ультратоном» — легкий и бесшумный процесс. Для него не требуется каких-то специальных навыков. Стирать можно в



любой емкости, предварительно замочив белье в порошке

«Ультратон» экономичен. Он потребляет энергии меньше, чем лампочка. С ним можно использовать любой порошок. Принцип его действия исключает возможность механического повреждения деликатных тканей.

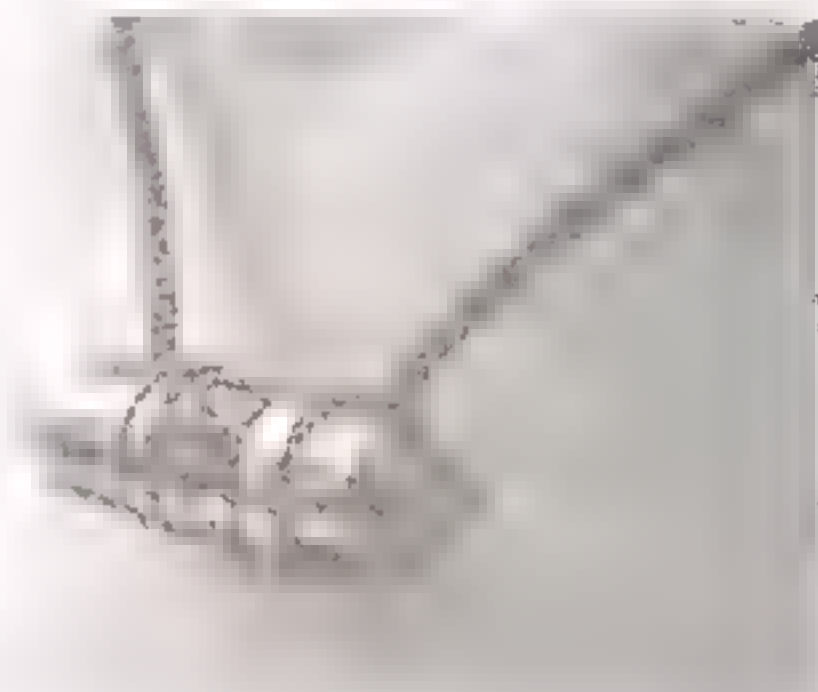
Легкий и компактный «Ультратон» можно взять с собой на дачу, в командировку. Он не занимает места в квартире.

Вы отдыхаете, «Ультратон» работает за вас!

Цена — 1250 руб.

Биокорректор «Невотон»

Выполненный в виде маленькой капсулы биокорректор «Невотон» чрезвычайно прост в обращении: закрепите его на беспоко-



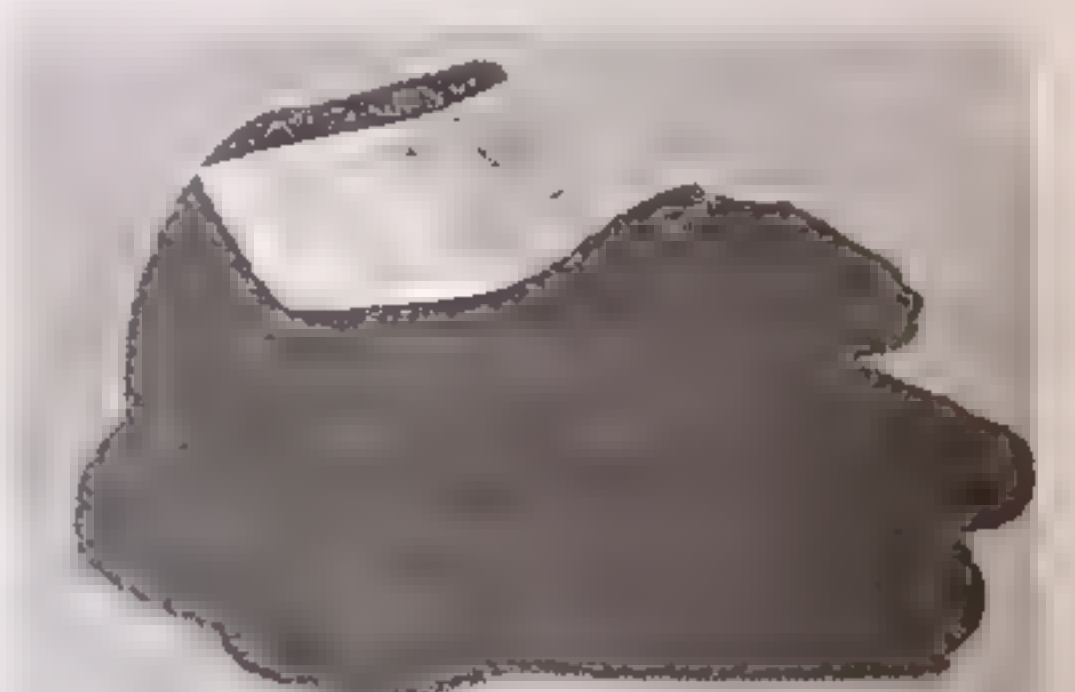
ящей части тела и можете заниматься своим делом. Воздействие без применения лекарств, простота, эффективность, функциональная универсальность — основные его преимущества. Перечень излечиваемых им болезней включает почти все заболевания.

Биокорректор оказывает «мягкое» безвредное воздействие на организм и рекомендуется всем, особенно детям, пожилым людям, шоферам, спортсменам, работникам профессий, подвергающихся стрессовым нагрузкам.

Цена — 460 руб.

Антигрибковые носки «Шанс»

Эффективность этих носков объясняется специальной пропиткой. Клинические испытания показали, что лечебный эффект от но-



шения носков в 5—6 раз, выше любого противогрибкового препарата. При регулярном ношении кожа становится мягкой и эластичной, исчезает неприятный запах. Результат виден уже через 3—4 дня; исчезает зуд, потливость, затягиваются трещины на коже. Через 4—5 недель улучшается структура ногтей.

Носить носки «Шанс» дерматологи рекомендуют буквально всем, не только тем, у кого начала сохнуть и трескаться кожа. При заказе укажите свой размер.

Цена за 5 пар — 550 руб.

Цена за 10 пар — 400 руб.

Заказывайте наши товары почтой (наложенным платежом, т.е. с оплатой при получении). Почтовый сбор — не более 8% от общей стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, г. Москва, а/я 7, «Доктор Вижн»

150014, г. Ярославль, а/я, «Доктор Вижн»

Делайте заказы по телефону: (4852) 720-832.

На нашем сайте: www.doctorvision.ru.

Если вы хотите получить бесплатный каталог наших товаров, отправьте нам заявку по почте или позвоните по телефону.

Фирменный магазин «Доктор Вижн» в Сочи:

г. Сочи, Старая Магистраль, Ванное здание, павильон 18—19.

Фирменный магазин «Доктор Вижн» в Ярославле:

г. Ярославль, ул. Свердлова, 53, магазин «Звездочка», отдел «Чудо-лекарь».

Все наши товары сертифицированы

Хочу поделиться радостью обретения здоровья.

Вот уже пять лет я занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Буревой Татьяны Александровны и учу других. Способ этот старинный и успешно прошел проверку временем. Сама Т. А. Бурева применяла его пятьдесят лет. А заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 наименований отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток. В первую очередь очищаются кишечник, почки, печень. А ведь именно с этого советуют начинать лечение любого заболевания опытные медики.

Каждый рад увидит результат

А началось все шесть лет тому назад. Тогда я организовал при Центре медицинской профилактики болезней клуб «Здоровый образ жизни». В нем собрались люди, которые хотели не только оздоровления организма, но и духовного развития. Когда мы открыли и испытали на себе чистку по методу Т.А. Буревой, результаты нас впечатлили: прошла необъяснимая усталость, у женщин прекратились головные боли. Мы убедились, что камни в желчном пузыре и почках можно удалить и без операции. Это подтолкнуло меня пройти обучение в медицинском центре, и теперь я являюсь консультантом по применению этого метода.

Регулярно провожу консультации по очищению организма в нашем городе. Мой опыт показал, что благодаря целебным свойствам трав снимается воспаление желчевыводящих путей. И камни выходят без боли, потому что становятся мягкими.

У женщины (43 года) общий объем камней в желчном пузыре составлял 7 куб. см. После чистки УЗИ показало, что камней стало вдвое меньше, а после повторной чистки (через 2,5 месяца) они исчезли совсем. У школьного учителя (50 лет) желчный пузырь был на 3/4 забит мелкими камешками. После трехкратной чистки половина камней вышла. И таких примеров в моей практике много.

Чистка помогла нашим слушателям решить и многие мочеполовые проблемы: безболезненно расстаться с камнями в почках и мочевом пузыре, женщинам избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. Прекрасные результаты и у мужчин, страдавших импотенцией и простатитом. В период чистки у них происходит расшлаковка предста-

* Радость обретения здоровья

тельной железы, и мужские функции восстанавливаются.

А еще такая процедура помогает при кожных заболеваниях.

Девушка с детства страдала фурункулезом. Ей делали переливание крови, лечили серой, корнем лопуха, печеным луком. Но пользы было мало. Фурункулез прошел вскоре после первого очищения. Стойкая ремиссия продолжается уже два года. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания.

Приходят ко мне и люди пожилого возраста. Чистку они переносят легче, чем молодые. И уже в первые дни чувствуют улучшение при любых заболеваниях суставов, остеохондрозе.

Бывший инженер (70 лет) со стенокардией на занятии вдруг вспомнил, что уже второй день забывает принять сердечные препараты: необходимость в них отпала после чистки. Решаются проблемы и в связи с возрастным ухудшением зрения, есть даже случаи рассасывания катаракты. Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, исчезает дисбактериоз, нормализуется вес. После трех процедур очищения пациенты за счет выхода шлаков теряют вес до 8 кг.

О сборе в нашем разговоре

Но какой же состав сбора? Цветки: бессмертника, календула, пижмы, ромашки аптечной. Листья: брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея. Надземные части растений: полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черни-

ки, зверобоя, пастушьей сумки. Корни: девясила, солодки голой. Плоды: кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки нам понадобится по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Ах, этот метод!

Мы предлагаем каскадную, т.е. трехкратную чистку. Ее считаю более эффективной. Поэтому рассчитанное количество лекарственного сырья надо увеличить в 3 раза.

После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение, трех дней. И не удивляйтесь — после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Но у этого метода есть противопоказания: он не годится во время острого простудного заболевания, при психических заболеваниях, обострениях язвенной болезни и в период беременности.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но это — верный путь к здоровью!

Пишите мне, хочу всем помочь очиститься. Вышлю рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость с почтовыми расходами — 450 рублей.

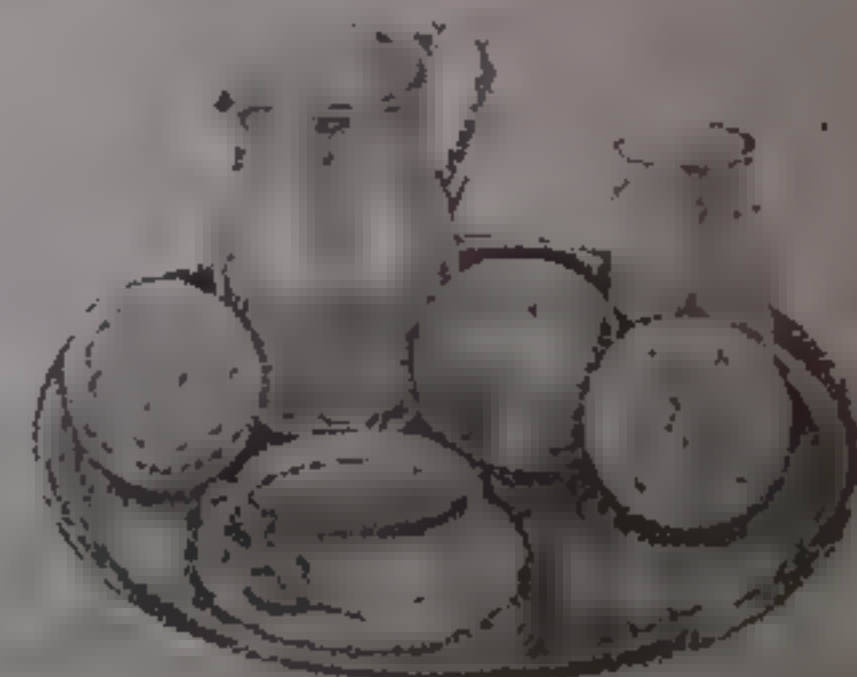
Желаю всем здоровья и удачи!

Пишите: 456317, Челябинская обл., г. Миасс, ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50.

Тел. (35135) 6-37-85.

Евгений Викторович Санников

Время	Действия
Утро	После очистительной клизмы пищу не принимаем
11:30	Стакан лимонно-апельсинового компота
12:00	Одну часть порошка лекарств. Растений, медленно прожевываем, смачивая слюной. Водой не запивать!
13:30	Второй стакан компота
14:00	Вторая часть порошка
15:30	Пьем компот
16:00	Третью часть порошка
16:30	Компот
17:00	Четвертая часть порошка
17:30	Один стакан компота
18:00	Последнюю, пятую часть порошка
20:00 (не позднее 23:00)	200 г раст. масла (нерафинированного)



Наука, которая пригодилась

Целительную силу природы Иосиф испытал на себе еще в ранней юности. В старших классах он учился в интернате, вдали от бдительного родительского ока. Мальчишки, не обращая внимания на запреты, убегали купаться в майне (так местные жители называли прорубь). Однажды после такого «подвига» жестокая простуда переросла в туберкулез. Местный знахарь ненец выходил мальчика с помощью ворвани (тюленьего жира) и отваров лечебных трав. Позднее Иосиф не раз дивился: как это ненец, несмотря на невероятно тяжелые условия жизни — кочевку, холод, антисанитарию, жили достаточно долго, едва ли не до ста лет. Ели они мороженую рыбу, сырую, еще пульсирующую лечень только что убитого оленя, пили травяные чаи и вообще были очень близки с природой. Вот тогда-то и начал Широкий интересоваться свойствами растений. Спустя годы наука эта ох как пригодилась ему самому...

Более пятнадцати лет назад доктора поставили Иосифу Иосифовичу страшный диагноз. На приеме в областном онкодиспансере хирург долго увещевал его, доказывая необходимость операции. Но он отказался наотрез. Приехал домой и принялся бороться с напастью сам. Пришлось испробовать множество рецептов, подсказанных старожилками северного края и составленных им самим. Даже выстрадал своеобразную формулу: «Лучше отравиться, но не насмерть, чем умереть от рака». А появилось это выражение в сводке его правил потому, что большинство самых сильнодействующих растений — ядовиты. И вот, чтобы определить ту грань, за которой количество препара-

Отыскать дом Иосифа Иосифовича Широкого в старом Сольвычегодске несложно. Переправившись через Вычегоду, спросите у первого встречного — и вам непременно покажут да еще и проводят. В городке Широкого знают все от мала до велика и относятся с почтением. Да что там местные! Уникальный целитель известен уже далеко за пределами области.



У Широкого

та становится опасным для человека, он ставил на себе смелые эксперименты.

Теперь результаты этих исследований в виде готовых рецептов и методов лечения изданы отдельными сборниками. Материалы тщательно выверены, отрецензированы специалистами, одобрены докторами различных профилей. Свою лечебную деятельность Иосиф Иосифович направляет в помощь официальной медицине, ни в коей мере не противопоставляя ей свое искусство врачевания. Пораженные же болезнью люди попадают к нему чаще всего тогда, когда традиционная медицина уже бессильна

Рецепты народной медицины

Вот несколько рекомендаций от северного целителя.

✦ При раке легких взять в равных весовых частях барсучий или ондатровый жир, натуральный мед, сок алоэ, сок подорожника, сок медуницы, чис-

тяк. Хорошо смешать и принимать в подогретом виде по ст. л. 3—4 раза в день через час после еды. Сок хранить в холодильнике не более 10 суток.

✦ При легочном кровотечении рекомендуется перед едой принимать белок куриного яйца, смешанный с чайной ложкой пепла от сожженной шерсти. Каждые 3 часа полезно пить отвар из сбора трав: пастушья сумка, зверобой, крапива, тысячелистник, цветки кошачьей лапки (бессмертник белый), таволги вязолистной, пустырника — все в равных весовых частях. Ст. л. сбора на стакан кипятка. На слабом огне в закрытой посуде кипятить 15 мин. Охладить, процедить и выпить стакан в течение дня за 3—4 приема.

✦ При раке легких, желудка, кишечника, печени. На 300 г топленого (без осадка) свежего сливочного масла взять 100 г натертого свежего корня лопуха (репейника) и 2 оплодотворенных желтка куриного яйца. Все хорошо смешать и есть ложками.

✦ Хорошее средство при лимфо-гра-

А у нас в Важском крае...

Узнав, что супруги Осиповы из деревни Борок отметили не только серебряную, золотую, но и бриллиантовую свадьбу (60 лет совместной жизни) и уже на пути к железной, мне захотелось с ними встретиться. Нечасто у нас на Севере такое случается.

— Как вы живете-можете? — войдя в дом, поинтересовалась я у хозяев, своих давних знакомых. Василий Семенович выпрямился («Да у него осанка еще царственная», — подумала я) и, улыбаясь, ответил: «Дом невелик, да лежать не велит». Потом присел к столу, вскинул брови, в глазах появился озорной огонек, и произнес: «Мы еще о-о-о...» Завязалась беседа.

— Раньше мама лечила, теперь же всех лечит папа, — рассказывают невестка Валентина и дочь Людмила. — Ходит в лес, знает каждую тропинку и травинку. Знает, где собирать и сколько,

В горнице его

всегда свои познания сравнивает с «Травником», советуется со своим медиком. Сам и лекарства готовит.

— Да, это верно, — подтверждает хозяйин. — Утром рано встаю и первым делом завариваю различные травки. Один заболевает, а всех пою. Так, для профилактики. Пить настои не будут, так я и заваривать брошу.

Василий Семенович сходил в горницу и вернулся с картонной коробкой, наполненной полотняными мешочками с травами, а потом еще принес бутылочки разных размеров с различными настоями и термос.

Чего тут только нет: и подорожник, и мать-и-мачеха, черника сухая, морошечник, белоцветка, вереск, калган и другие...

Домашний лекарь делится секретами:

— В этом термосе каждый день завариваю подколodную траву с шиповником. Беру 2 ст. л. этой травы и горсть шиповника, ночь настаиваю, утром разливаю до завтрака всем по чашкам, кто зайдет. Пить надо до еды для профилактики злокачественных опухолей.

А вот эта настойка из сабельника от боли в суставах, это для жены. 50 г травы заливаю поллитрой водки, настаиваю 3 недели, встряхиваю. Пить по ст. л. 3 раза в день до еды. Для наружного применения — корень и стебли, надо 50 г, тоже настаиваю на водке.

В этой бутылке лекарство от головной боли. Собираю шишки клевера во время цветения и наполняю бутылку на

купематозах, высокой температуре тела, различных опухолях лимфоузлов — настой, приготовленный из 2 стаканов молодых отростков пихты, 2 стаканов корней малины, стакана сахара и полстакана меда. Растительное сырье хорошо измельчить в порошок и смешать. В небольшую эмалированную посуду положить слоями порошок травы, сахар, опять порошок травы и мед. Добавить 2 ст. л. кипятка и подержать на паровой бане 8—10 часов. Настоять 2 суток. Смесь процедить, отжать и принимать по

организм и выводит яд и прочую гадость. А вот этот совет необходим людям, перенесшим инсульт, чтобы провести профилактическое лечение и избавиться от повторного удара. Приготовьте чесночное масло. Наполните 0,33-граммовую бутылку темного стекла мелко порезанным чесноком до половины, долейте нерафинированное растительное или оливковое масло. Поставьте на солнечный свет на 2 недели или в теплое место (взбалтывайте 2—3 раза в день). Затем отфильтруйте, добавьте 2—3 капли эвкалиптового масла или 1/2 ч. л. глицерина. Бутылку закройте пробкой и поставьте в холодильник. Перед использованием подогрейте. Срок хранения — 3 месяца. Лук и чеснок в любом виде открывают закупорки сосудов головного мозга.

да не обременять родных лишней заботой. Памятник этот и по сей день стоит на заднем дворе его дома. Сюда он приводит тех, кто безвольно опускает руки, смирившись с болезнью. Психотерапия? Сам он говорит об этом проще: «Надо, чтобы сначала слово к человеку пристало. Чтобы он поверил в меня и, самое главное, в себя».

О его твердом характере и воле говорит еще один случай. Пассажирку перевернувшейся лодки относил в море. Справиться с потоком воды, казалось, уже было невозможно. Из последних сил она оттолкнула пытавшегося помочь Иосифа. Отчаянный крик потонул в шуме ветра: «Плыви один!» И он поплыл, но, сделав несколько гребков, не выдержал, повернул обратно: будь что будет, лучше погибнуть, чем так... Видно, силы небесные оценили мучительный выбор и помогли выбраться на берег. Широкий признался, что если бы выплыл тогда один, не смог бы жить дальше. С тех пор он больше никогда не пытался отвернуться от страждущего.

Иосиф Иосифович и сейчас продолжает консультировать по применению лекарственных растений для лечения разнообразных заболеваний, включая онкологические. У него также можно приобрести авторскую книгу «Исцели себя сам», в которой говорится о профилактике и лечении рака и других заболеваний.

Обращайтесь по адресу: 165330, Архангельская обл., г. Сольвычегодск, ул. Урицкого, д. 10, кв. 31; тел. 8 (81837) 7-92-10; код для жителей области 8(237).

Подготовил Юрий Назаренко

душа широкая

ст. л. 5—6 раз в день перед едой в течение двух недель. Сделать перерыв на 2 недели и повторить лечение. В перерыве можно принимать настойку сабельника на водке по 20—30 капель на полстакана теплой кипяченой воды 3—4 раза в день до еды.

Всем онкобольным полезна клизма (в том числе и при раке мочевого пузыря) из цветков ромашки аптечной или душистой, травы манжетки, цветков календулы (ноготки), клевера красного, чистотела, пижмы, малины, мяты, земляники лесной, шалфея, листьев березы, подорожника, спорыша, зверобоя, тысячелистника, крапивы, пастушьей сумки в равных частях. Можно использовать ту траву, которая есть в наличии. Соблюдать диету и каждый день делать клизму с настоем из смеси этих растений (4 ст. л. смеси на литр кипятка. Настоять час в закрытой посуде, процедить.)

Через несколько дней из кишечника начнет выходить грязь, накопленная годами. Отвар, введенный в кишечник, питает

липсового масла или 1/2 ч. л. глицерина. Бутылку закройте пробкой и поставьте в холодильник. Перед использованием подогрейте. Срок хранения — 3 месяца. Лук и чеснок в любом виде открывают закупорки сосудов головного мозга.

При судорогах и спазмах мышц поможет масло из семян полыни горькой. Взять часть истертых семян на 4 части оливкового масла. Настоять в течение суток, помешивая. Принимать по 10 капель в ч. л. холодной воды до еды.

При конвульсиях, эпилепсии хороши измельченные корни чернопольника (полыни обыкновенной). Две ст. л. сырья на кружку пива. Кипятить 5 минут на слабом огне. Принимать лежа в постели, пока не прекратится пот.

Поверить в себя

Иосиф Широкий завоевал право лечить людей, так как смог прежде всего вылечить себя. Но еще в самом начале самоисцеления он заказал собственное надгробие, чтобы в случае печального исхо-

чения требуется 4 литра.

От остеохондроза помогает следующий настой. Ч. л. листьев брусники залить полтора стаканами кипятка. Настаивать, укутав, в течение часа, процедить. Принимать по полстакана 3—4 раза в день до еды.

Хотелось мне побольше узнать о «бриллиантовых супругах».

— Как познакомились? — переспросил Василий Семенович. — Пришел как-то на сборище молодежи — дело-то молодое. Помню, девчат было много, но я сразу облюбавал одну. Такая красивая, ладная. Взглянул на нее — меня как током ударило. Пригласил на кадриль. Как пригласил, так и не выпустил...

Сима тогда на фельдшера училась по совету любимой учительницы. Та ей сказала: «Иди-ка ты на фельдшера. Уж очень жалостливая, сердце у тебя доброе». И... Зимой по заснеженным тропинкам, заку-

тавшись в большой бабушкин платок, весной по грязи... не шла, а бросалась она на спасение каждого, кто ждал ее помощи. Помогала людям фельдшер Серафима Николаевна Осипова 36 лет подряд.

Василий Семенович много лет руководил бригадой трактористов, мастерскими в совхозе, был председателем сельсовета, директором предприятия, руководителем рыболовецкой бригады...

...Серафима Николаевна поспешила в горницу и вынесла серые валеночки. «Оденьте, по полу-то у нас прохладно. Это Вася скатал. Он и катает, и перекачивает, и подшивает для всей семьи».

Я надела валеночки — дельные, мягкие. Вот это мастер! Кстати, я наслышана, что корзинки, бураки, валенки мастера Осипова всегда пользуются спросом не только в округе, но и у горожан. Даже шведы увезли его корзинки в качестве сувениров. Знай наших!

Л.А. Добрынина

светло

одну треть, заливаю водкой. Через 3 недели процеживаю и пью по ст. л. 3 раза в день до еды.

От хронического бронхита, кашля у Василия Семеновича такая настойка. Измельчает 2 лимона, 8 листьев алоэ, добавляет 300 г меда, заливает поллитрой водки, настаивает в темном месте три недели и пьет 3 раза в день по ст. л. до еды.

Детям заваривает ст. л. вереска на стакан кипятка. Помогает от кашля.

А еще заготавливает Василий Семенович цветки от картофеля. Ими можно лечить раковые опухоли. Цветки надо сушить в тени. Ст. л. заварить в полстакане кипятка, настоять в термосе 3 часа, принимать по полстакана три раза в день за 30—40 минут до еды. На курс ле-

А У НАС В ВАЖСКОМ КРАЕ...

Чтобы был богатый урожай

18 марта, на Канона-огородника, следует выкопать на своем огороде три лунки с приговором: «Одна лунка для суши, другая для мошки, третья для червей». После этого огородная растительность не будет страдать ни от засухи, ни от мошки, ни от червя.

До Николы (9 мая — 22 мая) должны все отсеяться. Кто не успел, на тех как на грешников смотрели: «Что делаете, на Николу сеете?»

Картошку можно садить только до Троицы, а потом — бесполезно.

Соху, борону окуривали дымком, чтобы урожай был.

Если семена не взошли, значит, кому-то дали их, у кого рученька такая.

Все предписанные стариной действия с семенами и рассадой надо **предпринимать в одиночестве**: «Чужой глаз — что лихой враг, завистлив, а зависть — что ржавчина: весь урожай поедом съест!»

Старайтесь, чтобы во время посева на вас не глазела соседка. Во время сева не занимайте в долг. Сеять и высаживать нужно только по женским дням, например: среда, пятница, суббота, это легкие дни. А понедельник, вторник, четверг — это мужские дни, ничего садить не надо.

Чтоб был урожай на надземные

части, то есть — вершки, следует делать посадку при растущей луне — от новолуния и до полнолуния.

Чтоб был урожай на корешки (морковь, свекла), сажать нужно при луне убывающей — от полнолуния и до новолуния. Не забывайте пользоваться специальными заговорами для доброго урожая, а также оберегами от порчи огорода, и вы всегда будете иметь излишки.

Репу и мак заговаривали. Если знаешь эти слова, то они на ум идут и ничего не вырастет. Даже просили чужих людей, чтобы посеяли им. А слова такие: «Небо медное, а земля железная, расти репа как мышинный хвост».

Краденые семена лучше родятся.

Из семян не есть ни зерна: черви заведутся.

Рассаду помидоров надо садить на молодой месяц — будет хорошо расти.

Отросток цветка надо брать на молодой месяц, тогда он быстро приживается.

Саженцы надо или купить, хоть за копейку, или украсть, а то расти не будут.

Когда берешь саженцы, нельзя спасибо говорить — не будут расти.

Прочтите и учтите

❖ Репу сейте как можно раньше, сразу после схода снега. Морозов она не боится и успеет окрепнуть до того, как начнет разбойничать земляная блоха. Ежели, с ранней посадкой вы запоздаете, отложите посев до начала июня. К тому времени земляная блоха «приутихнет», а репа к осени успеет еще созреть.

❖ Народная примета: «Лук и чеснок нельзя сажать в огороде, когда в доме топится печь. Также их нельзя сажать в том случае, когда человек сердит и зол».

❖ Соцветия дельфиниумов будут крупнее, если весной оставить на каждом кусте 3—5 побегов, а остальные выломать у самого основания.

❖ Если место для посадки картофеля с осени было хорошо удобрено навозом, сажайте клубни покрупнее, а если навозу было добавлено мало, лучше воспользоваться клубнями поменьше, но сажать их надо в ряду почаше.

❖ Чтобы весеннему огороду не были страшны ночные заморозки, с вечера хорошенько пролейте грядки водой.

❖ Сажая лук на перо, срезайте у луковичек самые макушки — и перо быстрее пойдет в рост.

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ



*Идеальная фигура.

Мы предлагаем вам, позаботиться о фигуре и здоровье при помощи этого чудо-пояса. К чему диеты? Когда можно надеть «Вулкан» и спокойно заниматься домашними делами, смотреть телевизор, разговаривать по телефону. В то время как вы работаете или отдыхаете, пояс «Вулкан» совершенствует ваше тело. Остается только периодически заглядывать в зеркало и любоваться результатами! А главное — надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Пояс «Вулкан» действует с максимальной эффективностью, оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшается циркуляция крови и обмен веществ, пре-

дотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект. Даже в условиях покоя пояс «Вулкан» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. Тепловым поясом «Вулкан» пользуются для поддержания формы многие спортсмены и известные политики. Он хорошо зарекомендовал себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности.

В результате этого **похудание просто неизбежно!**

Кроме того, пояс «Вулкан» способствует иммобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радику-

ВНИМАНИЕ! Поступил в продажу усовершенствованный пояс «Вулкан», который стал шире на 1 см. А если шире, то и результат лучше. Кроме того, по многочисленным просьбам наших покупателей он стал длиннее на 10 см. Спешите приобрести «Вулкан» по старой цене!

Мой трехлетний внук Алешенька болен бронхиальной астмой. Я не знаю, чем ему помочь и очень расстраиваюсь. Когда ему было полтора года, он начал покашливать. Потом пошел в садик, а там ежедневные двухчасовые прогулки вне зависимости от того, какая на улице погода. Алеша больше болел, чем ходил в садик. Врачи лечили таблетками и долго не направляли в областную больницу. А когда направили, на обследовании выявили бронхиальную астму. После назначенных лекарств внук и вовсе стал задыхаться. Врачи сказали, что на лекарства у него аллергия и отменили лечение.

Моей дочери уже 42 года, живут они в селе и Алешенька ее единственный ребенок. Теперь не знаем что делать и как его лечить. Уважаемые читатели! У меня к вам большая просьба. Откликнитесь, кто может выслать медвежье сало и подсказать, как им пользоваться при этом заболевании. Буду ждать от вас совета и помощи.

Л.В. Горбунова, Архангельская обл., Приморский р-н, п/о Рикасово, ул. 60 лет Октября, д. 2, кв. 44

31 декабря 2004 года нашему двадцатилетнему сыну Константину поставили диагноз «лимфобластный острый лейкоз». Сначала у меня был шок, затем пришло решение бороться за жизнь сына. Помимо химиотерапии, которую Костя проходил ежемесячно, даю ему отвары из трав и витамины. Но в сентябре у него был рецидив. Благодаря химиотерапии Костя быстро восстановился, но теперь врачи рекомендуют трансплантацию костного мозга. Нужен донор. Знаю, что существует государственная программа, но не слышала, чтобы она выполнялась. Больно видеть, как уходят молодые, красивые, добрые люди от 18 до 22 лет. А уходят только потому, что нет денег. При трансплантации выздоравливает 90% больных, и лишь 10% — после химиотерапии. Если есть возможность — помогите! Любая информация или совет для нас очень важны и нужны.

Аза Владимировна Гринберг, 346404, Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Мацоты, д. 34б, кв. 26

Моей доченьке 1 год. У нее гидроцефалия (жидкость в голове). Может, кто-то знает, как это лечится? Помогите, пожалуйста!

Галина, 462240, Оренбургская обл., г. Кувандык, ул. Индустриальная, д. 4, кв. 2

Мне 76 лет, шестой год страдаю болезнью Крона: маленькая проходимость пищи из желудка в кишечник. В 2005 году делали операцию, удаляли спайки. Но больше врачи ничего делать не стали. Говорят, что зашлакованы сосуды кишечника. Сейчас я не могу обходиться без слабительных и обезболивающих препаратов. Боли адские, меня будто насосом накачивают и живот распирает. А шов как стеклом режут. Если кто-то сталкивался с такой проблемой, отзовитесь. Буду рада любому отклику.

Нина Кузьминична Зяблова, 413950, Саратовская обл., с. Ивантеевка, ул. Советская, д. 34, кв. 22

Обследование выявило у меня заживающую язву луковицы 12-перстной кишки, рубцовую деформацию луковицы 12-перстной кишки III ст., эрозивный гастрит, эзофагит. Посоветуйте, какими травами полечиться. Напишите, кто может их выслать.

Евгений Антонов, 423507, Татарстан, Заинский р-н, д. Гулькино, ул. Центральная, д. 78

До 18 лет у меня была чистая кожа. А теперь, в 23 года, на ней много плоских коричневых родинок, похожих на небольшие точки. Врачи говорят, виновато солнце. Надеюсь, читатели посоветуют народные средства от этой напасти.

Анна Соколова, 413210, Саратовская обл., Советский р-н, п. Степное, ул. К. Маркса, д. 5, кв. 97

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ Профилактика болезней и не только

литах), в почках и т. д. Защита пояса «Вулкан» способствует предотвращению травматизма при физических нагрузках. Традиция использования разогревающего пояса при таких болях родилась еще в Древнем Китае, а современные материалы и космические технологии расширили его действие. Возможно поэтому изготавливают «Вулкан» в Тайвани.

Обработка соединений материалов пояса способствует его длительной эксплуатации. Он является универсальным, безразмерным и подходит для любого объема талии (не более 120 см). Для людей с объемом талии, превышающим 120 см, возможно использование двух поясов.

В заключение приведем мнение покупателей.

«После родов я поправилась на 25 кг. Приобрела пояс «Вулкан». Одела несколько недель назад и с тех пор практически не снимаю. Результат потрясающий: я сбросила более 10 кг. И это без утренних пробежек и диеты. Вышлите еще один пояс для моей мамы».

Светлана Б., 30 лет, г. Москва

* * *

«На даче сорвал спину. Купил ваш пояс. И не снимаю его уже несколько месяцев. Он приятен телу и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «Вулкан» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя стал на все сто».

Константин А., Свердловская обл.

* * *

«...О, это чудо! Пояс «Вулкан» помог мне решить проблему лишнего веса. Я за короткое время сбросила около 10 кг. И это тогда, когда мне было необходимо хорошо выглядеть. А еще устроилась на

престижную работу. Из 20 претендентов выбрали именно меня. Начальник сказал: «Кто следит за собой, тот не может плохо работать». Огромное спасибо».

Елена К., мать двоих детей

* * *

«...Я по натуре реалист, но жена настояла подарить ей пояс «Вулкан». И вот теперь вижу результат, глаз не нарадуется. Жена стала выглядеть моложе, почти такая же, как когда-то познакомилась, а это случилось лет 8 назад. Недавно узнал, что пояс может быть полезен и пожилым людям для лечения болезней спины. Пришлите, пожалуйста, один для родителей».

Виктор М., Краснодарский кр.

Заказать пояс «Вулкан» можно по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Или по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 4 (АР), отдел «Товары почтой». Стоимость пояса — 380 рублей + 7% (почтовые расходы). В заявке не забудьте указать: ФИО, индекс, адрес, кол-во. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.zacaz.ru. Для жителей Украины — (057) 755-27-76. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

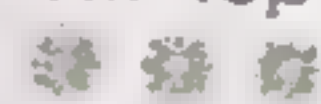
Душица — многолетнее травянистое растение семейства губоцветных с ветвистым корневищем и многочисленными четырехгранными и мягко опушенными стеблями высотой 30—60 см и более.

Листья у душицы супротивные, черешковые, продолговатые и заостренные, цельнокрайние или неяснозубчатые, по краям реснитчатые, с точечными черными просвечивающими железками. Сверху — темно-зеленые, снизу — светло-зеленые. Цветки — фиолетово-розовые, собраны на верхушке стебля в щитковидные метелки. Цветет душица с начала июля по август. Плоды — четырехорешковые, светло-серые или коричневатые, гладкие; начинают созревать в июле.

Растет душица на всей территории России (за исключением Крайнего Севера) на степных лугах, по склонам холмов, среди кустарников, по лесным дорогам, на опушках и в разреженных лесах.

Для лечебных целей заготавливают траву душицы — срезают на расстоянии 5 см от земли — в период цветения, в июле — августе, в сухую погоду, срезая стебли ножом или серпом (обрывать руками не рекомендуется, так как повреждаются корни), сушат в тени при хорошей вентиляции, временами перемешивая. После сушки отделяют цветки и листья от стеблей.

Хранят отдельно от других лекарственных растений не больше 2 лет. Заготовку в одних и тех же районах проводят не раньше, чем через пару лет.



Обычно применяют душицу в виде настоя как **отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания, как тонизирующее и усиливающее секрецию желудка. Используют также для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения и сна, для успокоения нервной системы, а также при болезненных менструациях и при их отсутствии, воспалительных заболеваниях женской половой сферы. Принимают при головных болях, болях в сердце, а наружно — для полосканий при болезнях полости рта и горла, при диатезе, гнойничковых заболеваниях кожи, зудящих экземах, для**



общеукрепляющих ванн (для приготовления ванн — 50 г на ведро воды) и ароматических ванн при кожных заболеваниях, а также для ополаскивания головы при головных болях.

Для приготовления настоя 10 г травы заливают 200 г кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 30—50 минут, затем процеживают и принимают настой теплым по трети стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Душица входит в состав грудных, потогонных чаев, ветрогонного сбора и сбора для полоскания при заболеваниях десен, ангине, хроническом тонзиллите. При простудных заболеваниях довольно эффективно применение душицы в сочетании с другими растениями: часть душицы, по две части плодов малины и листьев мать-и-мачехи. 2 ст. л. сбора заливают пол-литром кипяченой воды, настаивают 15—30 минут и пьют теплым по полстакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды. Так же готовят и принимают другой сбор: часть травы душицы, по две части корня алтея и листьев мать-и-мачехи.

В домашних условиях можно приготовить масло из душицы. Горсть мелко нарезанной травы заливают пол-литром оливкового или подсолнечного масла, настаивают 8—10 часов, затем процеживают, а оставшуюся траву отжимают. Несколько капелек масла, введенные в дупло больного зуба, успокаивают зубную боль. Это масло используют также для растираний и приема внутрь при судорожном кашле, для улучшения аппетита и пищеварения при заболеваниях желудка и кишечника, а также как антибактериальное, стимулирующее и укрепляющее средство.

Пахучие **веточки** душицы кладут в платяные шкафы для отпугивания моли. И свежая, и сухая трава применяется в качестве пряности. Пользуются ею и при приготовлении кваса, для заварки чая, который особенно полезен при простудных заболеваниях, расстройствах пищеварения, нервной системы и нарушениях сна. Но не рекомендуют душицу при беременности, так как она стимулирует сокращение мускулатуры матки, что может привести к аборт.

А.Ф. Сияков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

В следующем номере:

- Средства от весенней усталости, гайморита
- Лечение туберкулеза
- Советы фитотерапевта: как лечить красную волчанку
- Целебное рукоделие

- Лечебный суп при головной боли
- Что делать, если у вас проблемы с венами, мастопатия, миома
- Скорая помощь при ожогах
- Растения для лечения. Ель

ISSN 1729-1860



газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №2018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома
Заказ №2947 Тираж 63.996 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 584 Тираж 1.925 экз.
Общий тираж: 65.921 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
И. о. редактора Солодка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Иванов Т.Ю.
Ид. номер на работе:
Удмуртская И.Д., Бабуркина Л.И.,
Овчинникова Г.В., Подольская Е.Ю.,
Бугоркина Е.Е., Сетова Г.С.,
Широшников И.Г., Архипович О.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.

© Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 Г.

№ 11 (256)

апрель 2006 г.

www.givitsa.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДСКАЖИТЕ ОПЫТОМ
ПОДСКАЖИТЕ ОПЫТОМ

В НОМЕРЕ:

- Средства
от авитаминоза,
ангины, пародонтоза,
бронхита, радикулита
стр. 2
- Лечение
гипертонии
стр. 4
- О кисте
поджелудочной
железы
стр. 7
- Для пасхального
стола
стр. 8
- Порою соль здорово
выручает
стр. 10
- Рыбацкая
психотерапия
стр. 12
- Женские секреты
стр. 13
- Гороскоп
огородников
и садоводов
стр. 15
- Растения
для лечения.
Зверобой
стр. 16

8 (8184) 52-82-57
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ
Готовы вам помочь!

С ПРАЗДНИКОМ СВЯТОЙ ПАСХИ!



**Внимание! Продолжается
подписка на 1 полугодие 2006 года**

во всех отделениях почтовой связи России

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т. 1 и (ЗАО «АРСМИ»)

«Живица» — инд. 27807 (стр. 111); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 95).

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 95).

комплект — инд. 44355 (стр. 95); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 110).

и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»)

«Живица» — инд. 11344, «Ай, болит!» — инд. 11338

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;

«Дюймовочка» — инд. 11341

Спешите подписаться!

Компресс — чтоб радикулит слез

Скоро вновь дачный сезон. А это для меня означает: кроме радости, что приносит работа на собственном огороде, будет еще и недомогание от труда внаклонку. Повышенным давлением не страдаю, поэтому головные боли мне не страшны. А вот поясница... Она, родимая, немало ночей у меня попросту украла. А как? Так и получается: перетружу спину — она потом спать и не дает. Всю ночь не знаешь, как лечь, чтобы затихла сверлящая и стреляющая боль. А утром — вся вялая, разбитая, не отдохнувшая, злющая на весь белый свет. Но это, надеюсь, уже в прошлом. Хочу поделиться с читателями газеты способом, которому меня научила знакомая. И я его по осени уже испробовала. Вроде бы все очень просто, но действительно помогает!

Поясницу надо намазать **медом**, а потом приложить один слой туалетной бумаги. Сверху же — **3 горчичника**, затем полиэтилен и завязать теплым шарфом или платком. Время, что компресс держать нужно, зависит, конечно, от того, сколько меда намазать и свежие ли горчичники. Но так, разумеется, чтобы ожога на коже не было. Потом спину обмыть теплой водой и опять теплым завязаться.

Я как прихожу с огорода домой уже вечером насовсем, то сразу этот компресс и ставлю. А потом уже ужинаю и домашние дела делаю. И теперь заботы с болью в пояснице по ночам не знаю.

С.В. Демина,
Архангельская обл., г. Вельск



Родня на выдумки хитра

Моего брата сильно **мучила изжога**. Приходилось ему пить лекарства или соду. Однажды в гости приехала родственница. Она предложила вместо соды попробовать такое средство. Две столовые ложки гороха промыть и залить водой. Когда он станет мягким, понемногу брать в рот и долго жевать, затем проглотить. Можно съесть сразу весь или разделить на два приема. Брат проделал это два раза и забыл об изжоге.

У сватки был **сильный бронхит**. Она принимала много всяких лекарств и настоев трав, но ничего не помогало. И тогда сватка взяла стакан простокваши,

покрошила туда 2—3 зубчика чеснока и оставила на ночь. На другой день выпила простоквашу перед едой в 2—3 приема. Принимала средство полтора месяца и вылечилась.

А зять мой работал на строительстве дома и как-то **надорвался**. В больнице этого не лечат, поэтому обратился к бабушке. Та велела лечь на спину и положила зятю на пуп разрезанную пополам картошку (срезом к телу). В нее воткнула три спички головками вверх так, чтобы они соприкоснулись, подожгла их и накрыла поллитровой банкой. Держала десять минут. Зять вылечился с первого раза.

Попробуйте эти средства, они просты и доступны.

Валентина Михайловна
Букаркина,
617471, Пермская обл., г. Кунгур,
ул. Детская, д. 6. кв. 3

Березовые листья для футболиста

Более 5 лет я страдаю **ревматоидным артритом и полиартритом**. Раньше ноги болели просто невыносимо. Но последний год стал придерживаться одного доброго совета. В специально сшитые мешки набиваю березовые листья и перед сном надеваю их так, чтобы толстый слой листьев облегал ноги со всех сторон. Иногда в полночь листья меняю — так сильно ноги потеют. Живу в деревне, так что сырья всегда в достатке.

Мешки с березовыми листьями — очень эффективное средство. За прошлый год я практически избавился от болей. Летом даже играл в футбол со своим внуком, а мне ведь уже 73 года!

Михаил Трофимович Смоляков,
175010, Новгородская обл.,
Батецкий р-н, д. Вольная Горка

Я еще не встречал в «Живице» рассказа о замечательной «горловой» травке — **лишайнике пармелии**. Это очень **сильный антибиотик** и **хороший лекарь ангины, бронхитов, кашля и других простудных заболеваний**.

Ангины нет уж много лет

Когда моему сынишке Андрею было всего 2,5 года, он простудился и заболел **ангиной**. Врачи, как я сейчас понимаю, в то время не лечили болезни, а просто их залечивали. Такая беда случилась и с Ан-

«Горловая» травка =

дреем. От чересчур интенсивной терапии он получил температурный токсикоз. Ох и натерпелись мы тогда с женой страху! При повышении температуры тела чуть больше 38 градусов сына начинали корчить судороги, спазматически прерывалось дыхание, западал в горло язык... Мальчик начинал синеть... Приехавшая «скорая помощь» забирала уже очнувшегося вялого птенчика с «убитой» мамашей в больницу. А я оставался дома коротать бессонную ночь.

В больнице нашему малышу делали в попу, которая и размером-то с два кулачка, по три укола в сутки! Когда я приходил к ним на свидание, Андрюша, плача и рыдая, показывал на больное место: «Вава!» У меня сердце сжималось,

наверное, до размеров воробьиного яйца, на глаза накатывались слезы...

Спустя некоторое время при разговоре с товарищем, я поведал о своей беде. Тот и рассказал, что знакомая, баба Фрося, лечила своих сельчан от подобных бед лишайником пармелией. Мол, нужно чайную ложку его чешуек бросить в 200—250 мл кипящего жирного коровьего молока и сразу снять с огня, настоять. Настой приобрести слабо-йодный цвет и металлический привкус. Принимать подогретым до температуры парного молока маленькими глотками, вытянув вверх подбородок. Сделать 2—3 глотка, отдохнуть несколько минут и снова пить. И так — пока не исчезнут боли в горле.

Семейные рецепты

Предлагаю несколько проверенных рецептов, которые помогли моей семье.

Сноха долго не могла родить. Ей посоветовали принимать настойку ортилии однобокой (боровей матки). Это средство продается в аптеке. Леночка выпила полтора состава, а больше ей не понадобилось. Нашему внуку Ванечке уже пошел второй годик.

А вот как можно избавиться от частой ангины. Надо смочить салфетку в чистом керосине и поставить компресс на шею на 15 минут. Дольше держать нельзя, что-

бы не получить ожог. После компресса протереть шею теплой мокрой салфеткой и закутать шерстяным платком.

Трещины на пятках я лечу таким способом. Вымытые и хорошо вытертые полотенцем пятки смазываю йодом, потом втираю в них пасту Теймурова и надеваю носки. Или использую мазь собственного приготовления. Небольшую луковицу режу на кольца и обжариваю в растительном масле до золотистого цвета, затем лук убираю и добавляю 20 г воска. Когда он растопится, выливаю массу в баночку. Через три дня лечения такой мазью трещины заживают, а пятки становятся мягкими и гладкими.

Г.Ф. Пономарева, Ростовская обл.



Витамины от природы

Детство моих родителей прошло в трудные послевоенные годы. Мама не раз мне рассказывала, как ее маме — моей бабушке — приходилось туго: муж погиб на фронте, надо чем-то накормить пятерых детей да одежонку хоть какую-нибудь справиться. Конечно, частенько хворали, ведь на столе зачастую была лишь картошка. Так бабушка вот что придумала: весной собирала в лесу все, что под руку попадется: **листочники малины, смородины, земляники, крапивы, одуванчика**, — и сушила. Потом измельчала в порошок. И, начиная с осени, посыпала этим порошком любую пищу. Вот такие тогда были витамины...

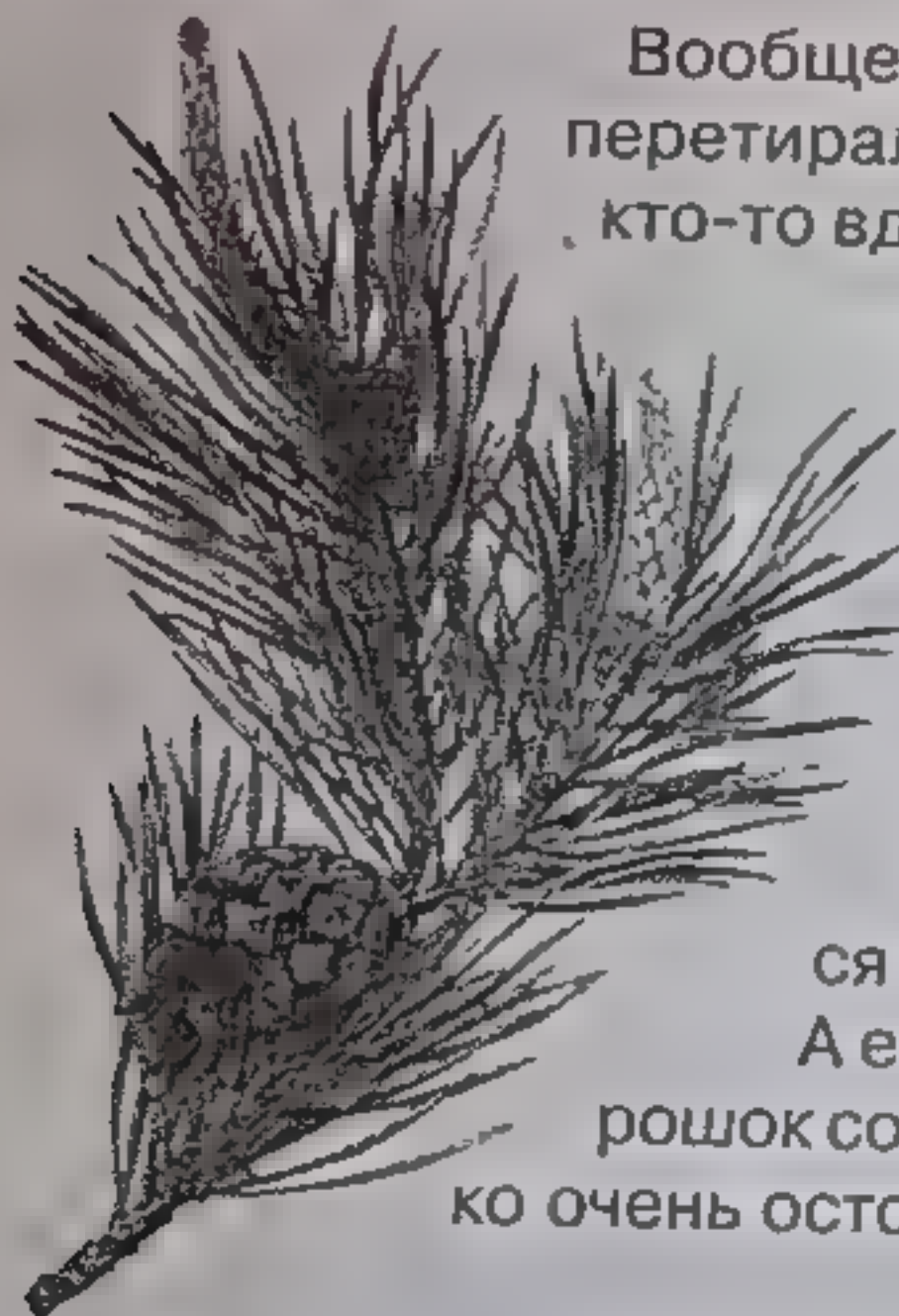
А в прошлом году и я засушила майской зелени. **Весной, когда особенно остро ощущается нехватка витаминов, приправляла порошок суп, второе.** Делала так недели две, потом — перерыв 7 дней и опять ставила на стол баночку с порошком. И знаете, меня миновала обычная для этого времени года усталость, вялость. Наоборот, с каждым днем все бодрее была.

Е. Савельева, Вологодская обл.

Наберите сосновой смолы

Моя бабушка лечила людей народными средствами. Исцеляла и тех, кто страдал пародонтозом. Хочу поделиться с читателями «Живицы» секретом врачевания этого заболевания.

Наберите сосновой смолы. Да не старой, а самой свежей. Купите в аптеке бумагу, которую используют для компрессов. Разложите на ней смолу и чуть подсушите, чтобы стала немного жестче обычного пластилина. Когда же она приобретет должный вид, приложите к деснам. А сверху, по щеке, покатайте теплое, сваренное заранее яйцо, чтобы смола чуть размякла. После этого пополощите рот крепким чаем или содовым раствором. Такая процедура должна повторяться до выздоровления.



Вообще, смола у бабушки была в ходу. Старушка сушила ее, перетирала в порошок и хранила в бумажных пакетиках. Если кто-то вдруг **поранится**, присыпала кровоточащее место смолой. Помню, однажды, когда старушка доила корову, та боднула ее рогом и распоролла мышцу руки. Бабушка зажала рану пальцами, остановив кровотечение. Потом затопила баню, запарила в тазу травы: крапиву, лист березы и малины, зверобой. Промыла этим настоем больное место, посыпала его порошком. Завязала чистой белой тряпицей и пошла домой. Ранка зажила справно, только синяк держался некоторое время.

А если **насморк** мучает, на помощь опять-таки придет порошок сосновой смолы. Засыпайте по несколько крупинок (только очень осторожно) в каждую ноздрю и живите без хворей!

О.В. Логинова, г. Северодвинск

пармелия

Если вы начали применять отвар в начальной стадии болезни, длительность курса не более 2—3 суток, а если болезнь застарелая, придется сделать 2—3 курса по 10 дней с перерывом по 5 дней. И еще. Одновременно принимать лишайник и делать инъекции не стоит: лекарственный препарат, не успев оказать пользу, выйдет с мочой.

В современных травниках про это растение сказано много, но данного рецепта нет. Спустя некоторое время мне дали почитать «Травник для провидора» издания 1820 года. В нем есть рецепт отвара пармелии на не снятом коровьем молоке и такой отзыв: «Хорошо излечивает горловые болезни в начальной стадии».

Андрею сейчас 30 лет, он офицер Российской армии. Но, несмотря на тяжелые армейские будни, у него ни разу не появлялась ангина!!!

Одному — польза, другому — вред

Где найти пармелию? Можно на рынке. А можно отыскать на юго-восточных или юго-западных склонах степных оврагов и холмов, преимущественно на чуть каменистой почве. Растет она и на коре старых деревьев, но этот вид менее эффективен. Собирать желательно в апреле, пока козы и овцы ее не растоптали, а ветер не разнес.

И еще: **при сборе лекарственных трав желательно пользоваться заговором-разрешением:** «Господи, благослови! И ты, мать Святая Земля, благослови эту травку сорвать! Ты ее уро-

дила для человека всяким видом, человеку на пользу, потому я тебя беру... От земли трава, а от Бога лекарство. Аминь». Так говорить трижды.

Напоследок напоминаю: никогда не собирайте травы возле дорог, в черте города или промышленного района; обязательно оставляйте на участке сбора хорошие растения — для их будущего размножения; знайте время, когда можно собирать те или иные части; берите только те травки, которые хорошо знаете. Пользоваться дикорастущими растениями в каждом конкретном случае можно только после консультации с врачом. Помните: что полезно для одного, может быть вредно для другого!

Желаю всем восточного здоровья!

Федор Иванович Корнев,
412307, Саратовская обл., г. Балашов,
пер. Новый, д. 33, кв. 6

Гипертония — самая распространенная болезнь. Число ее осложнений — инсультов и инфарктов миокарда — увеличивается с каждым годом. Но в беседах с больными часто выясняется, что многие из них даже ни разу не измеряли артериального давления.

Соль

исключить извольт

Артериальная гипертензия (АГ) — это стойкое повышение АД выше границ физиологической нормы 140/90 мм рт. ст. у лиц, не получающих гипотензивную терапию.

Первичная гипертония не является следствием поражения внутренних органов. Число людей, страдающих такой формой гипертонии, неуклонно возрастает. Основным методом диагностики — обнаружение повышенного АД при помощи сфигмоманометра.

Причины возникновения гипертонической болезни, или эссенциальной артериальной гипертонии, пока неясны. Большую роль здесь играют: наследственность (особенно наличие гипертонии у матери), избыточная масса тела, злоупотребление алкоголем и поваренной солью, малоподвижный образ жизни, стрессовая нагрузка. Вторичная (симптоматическая) гипертония развивается после воспалительных заболеваний почек (нефрит, пиелонефрит), центральной нервной и эндокринной систем или приема определенных лекарственных препаратов.

Первые признаки болезни — это обыч-

но головокружение, тошнота, появление «сетки» перед глазами, головные боли и боли в области сердца.

Норму давления вычислит уравнение

АД измеряют через 1—2 часа после еды, после 5-минутного отдыха, сидя; у пожилых пациентов и больных сахарным диабетом — лежа и стоя. На плечо, выше локтевого сгиба на 3—4 см, накладывают резиновую манжетку и закрепляют ее. Затем с помощью резиновой груши накачивают воздух. При этом на лучевой артерии (в области запястья) контролируют пульс, после его исчезновения давление в манжетке повышают еще на 20—30 миллиметров ртутного столба. Затем на локтевую артерию (в области локтевого сгиба, ближе к внутреннему краю его) устанавливают фонендоскоп, чтобы слышать толчки пульса. При выпуске воздуха из манжетки в ней медленно снижается давление, и в тот момент, когда кровь раскроет все еще сжимаемую манжеткой плечевую артерию, будет слышен первый пульсовый тон. Уровень давления по шкале тонометра будет величиной максимального — систолического — АД. Продолжают постепенно снижать давление в манжетке до

тех пор, пока не исчезнут пульсовые тоны. Снова замечают уровень давления, это минимальное — диастолическое.

Проанализировав величины АД, полученные при многолетних наблюдениях за людьми в возрасте от 7 лет и старше, я убедился, что половые различия мало сказываются на величине АД, но влияние возраста прослеживается четко. Взаимосвязь АД и возраста оказалось нетрудно

Лечение

описать простыми уравнениями.

Систолич. АД = $1,7 \times \text{возраст} + 83$ (1)

Диастолич. АД = $1,6 \times \text{возраст} + 42$ (2)

Систолич. АД = $0,4 \times \text{возраст} + 109$ (3)

Диастолич. АД = $0,3 \times \text{возраст} + 67$ (4)

Уравнения (1) и (2) предложены мною для лиц от 7 до 20 лет, а уравнения (3) и (4) для лиц 20—80 лет. В данных формулах возраст выражается в годах, АД — в миллиметрах ртутного столба. Предположим, если вам 50 лет, то это число нужно умножить на 0,4, прибавить коэффициент 109, и получим 129. Это величина того систолического давления, которое должно быть у вас. По следующей формуле определяется диастолическое АД, которое для данного случая составит 82. Полученные значения АД записываются в виде дроби: 129/82 мм рт. ст. — это идеальное артериальное давление. Рассчитайте для себя должную величину АД и запомните ее.

Клопогон улучшит сон

В своей врачебной практике я использую растения, которые помогают снизить дозу фармацевтических препаратов, а

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

По мнению академика И.П. Неумывакина, крепкое здоровье, а значит, долголетие, напрямую зависит от того, насколько грамотно человек соблюдает правила питания и...

испражняется. Об этом профессор рассуждает в книге «Эндозкология здоровья».

Не случайно Сократ заявил когда-то: «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить». Задумайтесь над этим мудрым изречением и измените соотношение продуктов.

Растительная пища должна составлять 50—60% дневного рациона. Лучше, если вы будете принимать ее в сыром виде. Углеводная — 20—25%, белковая — 15—20%. С возрастом переходите преимущественно на растительные продукты. А жиры ограничьте до 5—10%, от-



Не коптите

давая предпочтение топленому сливочному маслу, свиному салу.

Растительное же употребляйте только в свежем виде, но его вполне могут заменить семечки или орехи. Не чурайтесь уксуса (яблочного, виноградного, сливового). В качестве приправы он вам не навредит. Явно укрепят здоровье специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок, т. е. горечь. Все сладкое навредит.

Пейте только талую воду, и не позднее чем за 10—15 минут до еды или через 1,5—2 часа после. По окончании трапезы прополощите рот 2—3 глотками воды или используйте жвачку. Помните, большое количество жидкости разбавляет желудочный сок, уменьшает его концентрацию. Это означает, что грубая

пища может оставаться непереваренной, загнивающей в кишечнике. Отсюда зашлакованность и болезни.

Салаты, винегреты (все растительные продукты) принимайте за 8—10 минут до углеводной или белковой пищи. Причем постарайтесь не смешивать последнее между собой.

Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, белого хлеба, сахара). Соль употребляйте умеренно. А копченые рыба, колбасы в количестве всего 50 граммов оказывают на организм такое же действие, как пачка выкуренных сигарет. Отрицательное влияние шпрот еще сильнее. Тушите, варите, запекайте, готовьте на пару, но не коптите и не жарьте.

Тщательно пережевывайте пищу. Делайте это до того момента, когда ис-

иногда и полностью отказаться от них. Но если вы принимаете медикаментозные средства длительное время, то траволечение пусть идет в комплексе с ними.

Настойка **клопогона даурского** готовится на 70%-ном спирте (1:5). Эту светло-коричневую жидкость со своеобразным запахом и горьким вкусом принимают по 50—60 капель (при повышенном весе по чайной ложке) 2—3 раза в день в

личивать мочеотделение. Все это обеспечивает их гипотензивный эффект. Смесь эта весьма полезна и при железодефицитной анемии. Мед желателен гречишный.

15 г сухих **корней одуванчика** измельчить, залить кипяченой водой комнатной температуры, кипятить на слабом огне 10—15 минут. Настоять 2—3 часа, процедить и пить по

гипертонии

течение 30—40 дней при начальных стадиях гипертонии (особенно при жалобах на головные боли, бессонницу, боли в области сердца). Побочные явления не отмечаются.

Мед силы вернет

Смесь овощных соков с медом. По стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, сок одного лимона соединить и хорошо перемешать. Принимать по ст. л. за час до еды или через 2—3 часа после нее 3 раза в день при гипертонической болезни. Курс лечения — 1,5—2 месяца. Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Отвар створок фасоли (1:10) пить по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Полтора месяца съедать в день за 3—4 приема по 100 г толченых **ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда.** В ядрах орехов много магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действиями, а также калия, способного выводить натрий из организма и уве-

1/2 стакана, добавляя по вкусу мед, 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Пропустить **клюкву** через мясорубку, смешать с равным количеством меда и принимать по ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды при гипертонической болезни.

Свежеистолченную траву **горца почечуйного** приложить к затылку (вместо горчичника) при головной боли, связанной с повышением артериального давления.

Принимать сок **рябины черноплодной (аронии)** по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 3—4 недель при гипертонии. Можно также есть свежие плоды по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день.

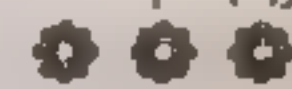


Клопогон даурский

Ванна с травой — и на покой

Ванна способствует снижению повышенного артериального давления, снимает нервное напряжение, улучшает сон и общее самочувствие, оказывает общеукрепляющее действие. Она может также предупредить начинающееся респираторное заболевание.

Приготовьте сбор: 50 г листьев березы повислой, по 30 г травы душицы обыкновенной и сушеницы топяной, по 15 г соплодий хмеля обыкновенного, травы чабреца, соцветий липы мелколистной, травы шалфея лекарственного. Все залейте 5 л кипятка, прокипятите 10 минут, настаивайте полчаса, процедите, оставшееся сырье отожмите в отвар и вылейте его в ванну. Принимайте ванну после гигиенического душа. Длительность процедуры — 5—15 минут (в зависимости от самочувствия). Температура 37—39 градусов. Возможны общие или ножные ванны (для ножных ванн температура воды 39—40 градусов).



Помните: гипертоникам необходимо правильно питаться. Старайтесь употреблять продукты с низким содержанием натрия, диетическую соль. Ешьте понемногу 5—6 раз в день. Переедание, то есть поступление в организм лишних калорий, способствует накоплению жира. А важнейшее условие снижения АД — избавление от лишнего веса.

А.Ф. Синяков, д. м. н., профессор апит- и фитотерапии

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

и не жарьте

чезнет ее специфический вкус во рту. При этом насыщение происходит скорее и вы съедаете в 2—3 раза меньше. В этом случае и полнота не грозит!

❖ **Чтобы не мучиться от излишнего газообразования,** не увлекайтесь излишне мясом, яйцами, рыбой, молоком.

❖ **Не готовьте и не садитесь за стол в гнев.** От такой пищи мало проку. Пребывайте всегда в бодром расположении духа.

❖ **После еды позволяйте себе отдохнуть** в течение 20—30 минут — это для лучшего переваривания. Только не спите! А в течение дня не забывайте о движениях.

❖ **Трапезничайте не менее 3—4 раз в день и понемногу.** Лучше пропустите прием пищи, но не нагружайте желудок. На ночь выпейте сок (кефир, простоквашу), съешьте фрукты. И не позднее 20 часов местного времени.

❖ **Один раз в неделю делайте разгрузочные дни** (фруктовые, соковые). Питайтесь так в течение 24—36 часов или голодайте, принимая только воду, урину.

❖ **Во время болезни пейте воду и соки.** Более ничего не принимайте.

❖ **Съедайте сразу всю свежеприготовленную пищу.** Повторный подогрев делает ее мертвой. А вообще температура блюда не должна превышать 22—38 градусов.

❖ **Переход на новый режим питания занимает от 3 до 6 месяцев.** И в этот период здоровье будет возвращаться.

❖ **Помните: каков стол, таков и стул!** Если же все-таки запоры налицо, выпивайте ежедневно по утрам, до 7 часов, стакан воды комнатной температу-



ры. А затем в течение всего дня — каждые 2—3 часа по 50—70 мл. Это особенно важно для пожилых.

❖ **Испражняться тоже старайтесь грамотно.** На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот — между ног. И тужиться надо учиться. Дело в том, что из-за слабости мышц давление направляется вперед и только частично вниз. При этом подключается внутригрудное давление и мышцы диафрагмы, кровь из легких, головы перемещается вниз, глаза буквально лезут из орбит. Это опасно, потому что приводит к обескровливанию, инсульту, инфаркту. Чтобы укрепить мышцы живота, спины и избежать неприятностей, ставьте под ноги скамеечку высотой 15—20 см. В таком случае бедра прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом («поза орла»), и процесс пройдет благополучно. Не торопитесь туалет покидать сразу, а повторите 20—30 раз. Это будет хорошей тренировкой для последующей удачной работы сложного механизма.

Маски для женских ручек

У многих женщин на Севере очень плохая кожа рук. Она трескается, облезает, иногда даже до крови. Кремы и мази не помогают. Подскажите, как избавиться от этой проблемы.

А. Павлова,

г. Нарьян-Мар, п. Факел, ул. Геофизиков, д. 4, кв. 1



Мне довелось прожить несколько лет именно в Нарьян-Маре, поэтому я прекрасно знаю, с какой проблемой столкнулась наша уважаемая читательница. Подолгу незаживающие ранки и трещинки на руках — это один из неприятных моментов влияния суровых климатических условий Крайнего Севера. Здесь не только кожа, но и весь организм требует особой заботы.

Прежде всего следует обратить внимание на полноценное, сбалансированное питание. Человек должен употреблять в пищу те продукты, которые ему дает природа там, где он живет. Ежедневное меню северянина обязательно должно включать мясо оленей (содержит большое количество непредельных жирных кислот, жирорастворимых и водорастворимых витаминов, антиоксидантов), рыбу, все местные ягоды и грибы. Можно добавить и другие продукты, главное, чтобы в них содержалось побольше витаминов А, В, С и Е, необходимых именно для здоровья кожи.

Кисти всегда находятся на виду и больше других частей тела подвергаются

внешнему воздействию. Женщины постоянно что-то моют, стирают, бегают по магазинам, забывая иногда надеть перчатки. От всего этого кожа на руках сохнет и трескается, обезвоживается и обезжиривается, в результате чего появляются и долго не заживают ранки. Трещины свидетельствуют о чрезмерной сухости кожи, они появляются на ладонях и локтях. Виной тому воздействие окружающей среды — пониженная температура или контакт с агрессивной бытовой химией.

Ухаживая за кожей рук, необходимо соблюдать несколько простых правил: тщательно очищать ее, интенсивно увлажнять и наносить питательные маски.

Для очищения кожи рук приготовьте домашнее мыло. Возьмите в равных частях кукурузный крахмал, сухое молоко, пищевую соду. Все тщательно перемешайте и высыпьте в удобную емкость. Используйте это средство вместо обычного мыла.

Приготовьте смесь состоящую из ст. л. поваренной соли и ст. л. растительного масла. Тампоном нанесите на кожу.

Сделайте маску: вотрите несколько капель витамина Е в кожу, смажьте сверху обычным вазелином и на 20—30 минут наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Нанесите на руки обычный йогурт, массирующими движениями вотрите его в кожу и дайте ручкам минут 10 отдыха в состоянии покоя.

Лечебная маска. Смешайте ст. л. растопленного меда со ст. л. пчелиного воска, 1/2 ч. л. оливкового масла и 2—3 каплями розового масла. Поместите смесь на паровую баню и варите в течение 5 минут, постоянно помешивая. Массу немного остудите и нанесите ровным слоем на руки, подержите 15—20 минут и смойте теплой водой.

Увлажняющая маска. Один яичный желток растереть с ч. л. меда и добавить ст. л. растительного масла. Получившуюся массу тщательно перемешать, нанести на кожу рук и на 20 минут надеть хлопчатобумажные перчатки. Затем снять их, промыть руки теплой водой.

А эту ванночку делайте каждый раз, когда варится картофель. В теплую воду из-под картофеля добавьте масло и опустите руки на 10 минут, затем вытрите их и смажьте жирным кремом. Руки станут нежными и мягкими.

Навсегда запомните: кожа на руках тоньше, чем на других участках тела, и вырабатывает меньше жира, поэтому она быстрее стареет и нуждается в регулярном, интенсивном уходе. По всему дому разложите средства для ухода за руками, и вы сможете после стирки или мытья посуды, смазать руки кремом или средством собственного приготовления.

Ольга Котовская

Ольга Анатольевна Кулик из Казахстана и мама (имя не указано) из Волгограда спрашивают о лечении воспаленных лимфатических узлов («Живица» № 5, февраль, 2006 г.).

Если воспалились

ти шеи, грудной и брюшной полости, в локтевых и коленных сгибах, в подмышечных впадинах и паховой области.

У детей чаще всего воспаляются шейные и подчелюстные лимфоузлы. В случае, когда это происходит, необходимо выяснить, сколько их и каковы они на ощупь: мягкие, твердые, болезненные, одиночные, множественные, слиты с окружающими тканями и между собой или разделены. Затем постараться выявить причину увеличения лимфатических узлов, т. е. обратиться за консультацией в поликлинику. И только после медицинского обследования приниматься за лечение.

Вам, Ольга Анатольевна, прежде всего необходимо заняться лечением у вашего ребенка хронического тонзиллита, укреплением его иммунитета и приведением в норму внутричерепного давления.

Приготовьте сбор для полоскания горла. Возьмите по 10 г травы багульника, корней солодки и девясила, цветков липы и ромашки, 20 г листьев эвкалипта, по 15 г цветков календулы и листьев шалфея. Залейте 2 ст. л. смеси 2 стакана кипятка и подержите на водяной бане 15 минут. Полощите горло ребенку несколько раз в день, можно каждый час. Для более эффективной процедуры полоскания используйте большой шприц без иглки. Наберите теплый раствор и впрыскивайте его как можно глубже в рот малышу, а он пусть сплевывает.

Неплохой результат приносит и ингаляция с травяным сбором. Смешайте по 10 г цветков ромашки, травы мяты перечной и тимьяна обыкновенного, по 15 г эвкалипта, почек сосны, по 20 г шалфея и корня девясила. 3 ст. л. сбора заварите в эмалированной посуде,

Лимфатические узлы являются частью системы, отвечающей за очищение организма от продуктов обмена, токсинов, микробов, чужеродных веществ. В них образуются защитные клетки — лимфоциты (белые кровяные тельца), которые участвуют в уничтожении всего ненужного, попадающего в организм. Таким образом, лимфоузлы — это защитный барьер на пути различных инфекций. Их увеличение показывает на присутствие в организме воспалительного процесса, опухоли, иммунной реакции или какой-то инфекции. Существует несколько групп лимфатических узлов, расположенных по всему телу в определенном порядке: в обла-

О кисте поджелудочной железы

У меня обнаружили кисту поджелудочной железы. Расскажите, пожалуйста, что это такое? Посоветуйте, что предпринять?

Михаил Николаевич Николаев,
Пермская обл.

Киста поджелудочной железы — это полость, наполненная поджелудочным соком либо омертвевшими тканями. Со временем такое образование может разрастаться. Оно приводит к различным нарушениям функции железы. Поэтому, если у вас появились ухудшение общего самочувствия, лихорадка, тяжесть в желудке, боль в верхней части живота, уплотнения, побледнела кожа — поспешите на обследование. Кроме того, кисты порой припухают, вызывая боль. Увеличенная поджелудочная железа начинает ущемлять близлежащие органы, провоцируя их заболевания.

Кисты могут быть истинными и ложными (псевдокисты). Истинные выстланы клеточным слоем (эпителием). Возникают они в основном из-за врожденных аномалий, поражения железы, вызванного эхинококком. Псевдокисты встречаются намного чаще, снаружи они не покрыты эпителием. Возникают при панкреатите.

Иногда при наличии кист небольших размеров никаких симптомов не бывает. Поэтому их и не замечают. Зачастую они

исчезают сами по себе. Однако чаще кисты увеличиваются, вызывая недомогания. В таких случаях требуется хирургическое вмешательство.

Как помочь себе? Чтобы не допустить образования кист, следует избегать употребления алкоголя и включить в рацион полезные продукты. Пищу надо принимать небольшими порциями 4—6 раз в день. Обязательно ешьте морскую капусту, творог, клубнику. Если у вас не все в порядке с желчным пузырем, лечите его как можно скорее. Избавьтесь от лишнего веса.

Не рекомендуется долго сидеть: усиливается давление на область поджелудочной железы и могут появиться боли. Не стоит носить тугие пояса, ремни.

Чтобы облегчить состояние, полезно пить **цикорий** (заваривать его как кофе) пополам с молоком.

Вечером ст. л. **гречневой муки** размешать в стакане кефира. Утром съесть вместо завтрака.

Ст. л. листьев **мокрицы** залить 0,5 л кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить как чай. Также ежедневно съедать натощак 2—3 свежих или сухих листа чистотела.

0,2 г **мумие** растворить в 3 л охлажденной кипяченой воды. Принимать по стакану через час после ужина в течение 10 дней. Затем неделю отдохнуть и повторить прием. И так 3—4 курса лечения.

Принимайте **кедровое масло** по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Полезен отвар **овса**, корневищ и травы **бадана**.

Н.С. Козымаева,
народная целительница,
654018, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46,
кв. 42



Опасна для ребенка грудная воронка

Агриппина Михайловна Ершова из Мурманской области в «Живице» № 5 за февраль 2006 года спрашивает: что такое воронкообразная грудь у ребенка? Что ему грозит, если не делать операцию?

Воронкообразная грудь является наиболее частой деформацией грудной клетки. Этот врожденный порок развития передней грудной стенки проявляется западанием грудины и передних отделов ребер. У здоровых детей грудная клетка расправлена, у больных же втянута внутрь. Дефект приводит к уменьшению объема грудной полости, искривлению позвоночника, сильному смещению сердца влево и может вызвать серьезные нарушения со стороны работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем и многих внутренних органов.

«Воронка» давит на легкие и мешает ребенку нормально дышать, поэтому он часто болеет пневмонией и бронхитом. Кислород в нужном количестве не доходит до органов и тканей всего организма, в том числе и мозга. В результате малыш развивается намного медленнее сверстников. Все это может привести к инвалидности в юношеском возрасте, а также серьезно отразиться на психическом состоянии человека и его социальных контактах.

Воронкообразная деформация грудной клетки — это тяжелый врожденный косметический дефект, который чреват опасными функциональными расстройствами и требует надежной хирургической коррекции, поэтому единственным эффективным методом лечения является радикальная операция.

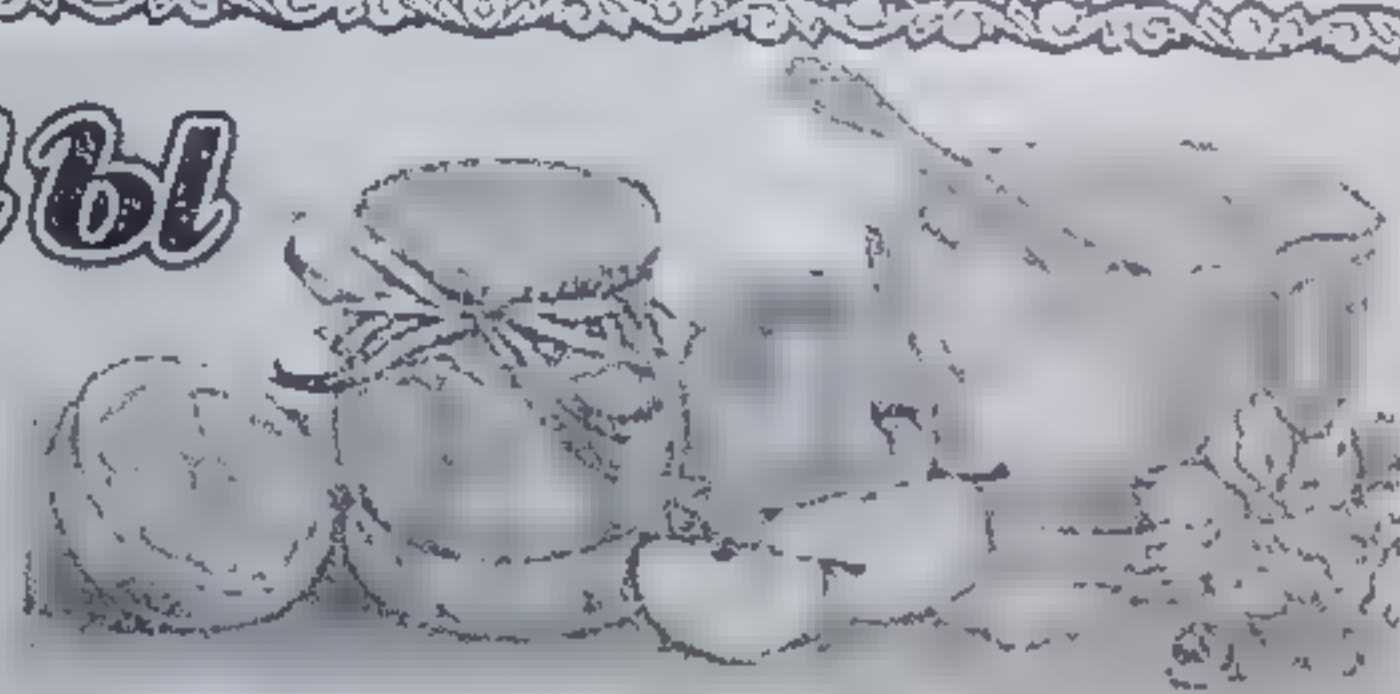
Подготовила Ольга Игнатьева

лимфоузлы

закройте плотно крышкой и дайте немного настояться. Процедуру проводите перед сном с соблюдением правил предосторожности.

Для лечения воспаленных лимфоузлов можно воспользоваться такими народными средствами.

❶ **1 кг молодых побегов пихты и 0,5 кг корней малины** промыть проточной водой и просушить. Затем уложить в эмалированную посуду и добавить туда 1 кг сахара, 0,5 кг натурального меда и стакана кипятка. Плотно закрыть и оставить на сутки настаиваться. Затем смесь необходимо томить на водяной бане на медленном огне в течение 8 часов. После этого еще двое суток настаивать. Слить получившийся сок в стеклянную банку или бутылку и хранить в холодильнике. Принимать по чайной ложке перед каждым кормлением ребенка в течение 10—12 дней. При необходимости по-



вторя сделать перерыв на две недели.

❷ **Сделать на ночь компресс:** марлевую салфетку намочить в горячей воде, отжать, полить соком чистотела, смешанным со спиртом (по ст. л.), обвязать шею и укутать шерстяным платком.

❸ В конце мая — начале июня нарвать 100 штук мягких сосновых верхушек, залить 2 л воды и кипятить 2 часа на слабом огне. В процеженный отвар добавить 1 л воды и стакан сахара, снова вскипятить и подержать еще 2 часа на медленном огне. Остудить и принимать по ч. л. один раз в день до улучшения состояния.

❹ **20 г цикория** залить стаканом горячей воды, дать настояться 30 минут. Этим настоем обмывать припухшие узлы в течение дня несколько раз.

Светлый праздник

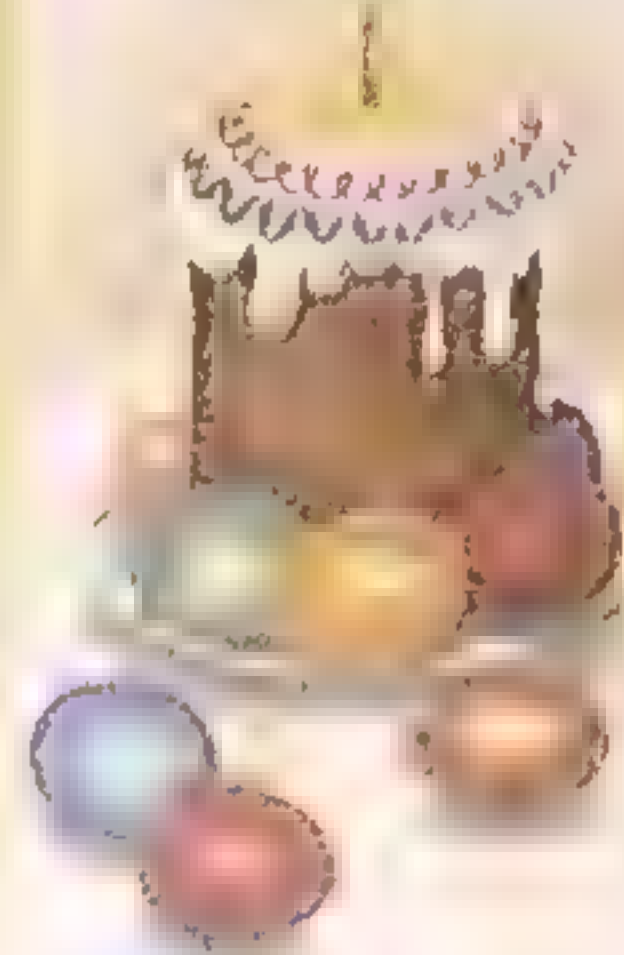
Светлое Христово Воскресение — одно из самых значительных торжеств для православного люда. А вся неделя от праздника до субботы (Светлая седмица) — самое радостное время церковного года. Именно тогда совершается особое богослужение, наполненное радостью о воскресении Господа и дарованном нам спасении. Духовное веселье дополняется праздничным столом после длительного строгого Великого поста. Обильная трапеза не является грехом, — наоборот, благословляется. А прежде, на Руси дни Светлой седмицы были выходными, чтобы люди могли в полной мере вкушать духовную отраду пасхальной молитвы и провести это время в отдыхе от трудов, в общении с родственниками, друзьями. Вот как это происходило в Москве XIX века.

Накануне начиналась подготовка. В бесчисленных лавках народ закупал самую разнообразную провизию: свиные окорока, битых индеек, гусей, цыплят. Винные бочки в торговых точках опорожнялись с невиданной скоростью. Необыкновенный аромат в домах издавали цветущие веточки сирени, гиацинты и ландыши. Люди убирали дворы, чистили дом, ходили в баню и, конечно же, красили яйца. Их помещали в корзинки, которые выставляли в столовой на окошко. А потом христосовались со всеми членами семьи да гостями, приговаривая: «Пусть ваша жизнь будет такой же крутой», то есть благополучной. Вращающимися каруселями с крашеными яичками украшали витрины продуктовых лавок, а пекарен — куличами. Но последние не столько покупали, сколько готовили дома, а потом по православному обычаю несли освящать в церковь.

Семьи в те времена, как правило, были огромными — до двух десятков человек. Поэтому работы на праздник хватало. Пасхи готовили в больших количествах, чтобы каждому досталось, и самые разнообразные: из творога, сметаны, масла, фисташковые, шоколадные, вареные, невареные. Причем каждому «чину» предназначалась своя: «парадная» — для гостей, попроще — для слуг и бедных родственников. А сколько радости доставляли встречи за праздничным столом! «Пасху сливочную пробовали у дядьки со всякими цукатами, потом у псаломщика кулич ели... У Домны Парфеновны полон стол пасхальный. У ней шоколадную пасху пробовали и фисташковую, и бабу греческую — ну, закармила...» — вспоминал современник.

В пасхальное утро по всей Москве весело звонили колокола. А если находились желающие подобным образом прославить Христово Воскресение, на колокольни пускали беспрекословно. В балаганах шумно! Петрушки кричат — народ зазывают! Какие только зрелища не предлагаются: и исторические драмы, и комедии. На бульварах гремят духовые оркестры, взлетают качели, крутятся карусели. Манеж разукрашен флагами, гирляндами. Хоры поют, фокусники выступают.

25 апреля —



Для

Кушанья, приготовленные на Пасху, несомненно, порадуют ваших близких. Мы предлагаем рецепты блюд, которые могут стать украшением праздничного стола.

Салат «Пикантный»

Вам понадобятся: печень говяжья вареная — 200 г, сыр твердый — 80 г, огурец маринованный — 1 шт., лук репчатый — 1 головка, яйца вареные — 2 шт., маргарин и майонез (по 2 ст. л.), зелень укропа. Печень нарежьте соломкой. Сыр натрите на терке. Лук нашинкуйте полукольцами и обжарьте на маргарине до золотистого цвета. Огурец нарежьте соломкой. Подготовленные продукты выложите слоями в салатник. При подаче полейте майонезом, оформите дольками яиц и зеленью.

Окрошка «Уральская» (4 порции)

Приготовьте: квас — 2 литра, картофель вареный — 3 шт., капусту квашеную — 120 г, морковь вареную — 1 шт., лук зеленый — 100 г, редис — 80 г, огурцы и яйца вареные — по 2 шт., сахар — ст. л., сметану — 4 ст. л., зелень укропа — 20 г, соль, горчицу по вкусу. Картофель, морковь, огурцы и редис нарежьте

СВЯТЫЕ МЕСТА — НЕ ПРОСТО КРАСОТА



Совсем недалеко от Москвы есть село Чиркино, бывшая вотчина поместья старинного дворянского рода Шереметьевых. Здесь «живут» сразу четыре целебных источника. Источник «Всех скорбящих Радость», который славится своей богатой серебром водой и купальней. Чуть дальше, прямо у реки, перед мостом, можно увидеть второй источник — Иоанна (Покровского) и Анны (Корнеевой). А совсем рядышком, пожалуй, самый красивый из всех четырех — «Царский источник». Красоту этого родника передать словами невозможно. Он завораживает, притягивая к себе взгляд. На дне бурлят сразу несколько десятков родников и, словно небольшие вулканы, вздувают песчаное дно. Здесь люди поистине могут отдохнуть, а также окунуться в живые воды. После купания долго не чувствуешь ни усталости в теле, ни тревоги в душе.

Однако особую известность среди этой родниковой «семьи» имеет четвертый чудотворный источник — пророка Илии. Он очень древний. В архивах хра-

Ильин

нятся освидетельствованные, документально подтвержденные записи о происходивших тут чудесных событиях. Например, описано исцеление крестьянина Василия Осипова из деревни Щербинино. С раннего детства он страдал тяжелым недугом, нижняя половина тела у него была неподвижная. В возрасте 42 лет, перед праздником пророка Илии, ему пришло видение — встреча со святым. Пророк сказал ему: «Приходи ко мне, на мой источник, и я тебя исцелю». Ранним утром Василий двинулся в далекий путь. Упираясь локтями, волочил тело по ямам и рытвинам, через лужи и бурьян. Продираясь ночью сквозь лесную чащу, он только к полудню следующего дня добрался до воды источника. За что и был вознагражден — назад домой возвратился уже на своих ногах. Впервые за все 42 года он смог ходить.

Пасхальное Христово Воскресение, Пасха

вашего стола

мелкими кубиками, капусту мелко порубите. Яичные желтки, горчицу хорошо разотрите с солью, белки мелко нарежьте. Все соедините с квасом, добавьте сахар, горчицу, измельченный укроп, часть сметаны и перемешайте. Подавайте со сметаной, рубленым зеленым луком.

Пасха заварная

Протрите через сито 2 кг творога. Добавьте туда 400 г сливочного масла, 800 г сметаны, 10 яиц, 300 г сахара. Все тщательно перемешайте, поставьте на слабый огонь. Перемешивая деревянной палочкой, доведите до кипения. Тотчас же снимите и охладите. В остывшую массу положите 300—400 г сахара, по 100 г миндаля и изюма, ванилин. Полученное поместите в дуршлаг, застеленный чуть влажной марлей, сверху — блюдце с небольшим грузом. Поставьте в холодильник на 12 часов. По истечении времени подавайте к столу.



Кулич — неременный атрибут пасхального стола. Но, берясь за его приготовление, придерживайтесь некоторых правил.

- Муку, предназначенную для выпечки, просушите и просейте.
- Сахар выберите самый мелкий.
- Молоко, сливки, масло непременно должны быть комнатной температуры.
- Чтобы тесто получилось красивого желтого цвета, добавьте в него шафран

или выберите яйца с яркими желтками. Если таких нет, возьмите обычные, но отделите желтки от белков. Посыпьте первые солью, перемешайте и оставьте в теплой кухне на ночь.

• Массу месите долго, тщательно. По старинным преданиям, ее нужно 300 раз ударить, чтобы потом гости 300 раз похвалили выпечку.

• Тесто должно подняться не менее трех раз (когда готовится опара, когда замешивается все тесто, когда оно уже находится в форме для выпечки).

• Разрежьте массу ножом. Плотность ее можно считать подходящей, если она не тянется, не налипает. Только тогда раскладывайте опару в формы.

• Пряности кладите, но соблюдайте пропорции: на 0,5 кг муки 12 зерен кардамона, 1 пакетик ванильного сахара, цедра половины лимона.

• В комнате, где вы ставите тесто для кулича, должно быть не менее 25 градусов.

• Приготовленное тесто разложите в высокие куличные формы, тщательно, обильно смазанные размягченным (но не жидким) сливочным маслом, заполняя их получившейся массой лишь наполовину. Когда тесто поднимется вровень с краями, емкости осторожно поставьте в духовку. Выпекайте же при температуре 180 градусов до готовности (от 1 до 2 часов, в зависимости от размера).



• Чтобы кулич поднялся ровно, воткните в середину длинную лучинку и пекуте с ней. Через час-полтора (в зависимости от величины изделия) лучинку выньте. Если она окажется сухой, кулич готов, а если в тесте — значит, пусть еще постоит в духовке.

Бабушкин кулич

Вскипятите 1,5 стакана молока, заварите им 1,5 стакана муки. Все хорошо размешайте, остудите. Разведите в 0,5 стакана молока 50 г желтков, 75 г дрожжей, влейте массу в тесто, дайте подняться. Добавьте 15 желтков, растертых до белом со 100 г сахара, и 15 взбитых в пену белков, позвольте еще раз подняться. Влейте стакан растопленного сливочного масла, всыпьте туда же 1,5 кг муки, чтобы тесто вышло густым. Хорошо вымесите его лопаткой, прибавьте 2 горсти изюма. Затем выложите в выстеленную промасленной бумагой форму, посыпав мелко нарубленным миндалем, снова дайте подняться и испеките.

Подготовила Марина Попырина

СВЯТЫЕ МЕСТА — НЕ ПРОСТО КРАСОТА
родник

Много людей получили помощь от этого родника и в наши дни.

Так, одна из жительниц села Еганово, что неподалеку, сильно заболела. Вызванный врач, к сожалению, признал свое бессилие. И Анастасия Кочерыгина тихо умирала. Близкие давно уже попрощались с ней, одели в погребальное и стали читать Отходную. А дочитав до половины, заметили, что Анастасия вдруг слегка пошевелила рукой. К ней подбежал испуганный муж, которому она тихо прошептала: «Пить... С источника...» Когда дали отпить умирающей воды из источника, она вновь затихла. Немного подождя, снова стали читать молитву, а как дочитали, женщина снова вдруг зашевелилась и попросила воды. А на следующее утро Анастасия уже сидела на кровати. «Обмойте меня водой из источника», — попросила она. Есть ничего не ела, а только пила целебную воду.

Спустя полторы недели умиравшая, отпавшая, совсем оправилась от недуга и прожила после этого еще 23 года.

А вот еще один случай, в котором Ильин источник сыграл свою чудесную роль. Произошел он с Анатолием Масловым. Десять лет назад у Анатолия случилась закупорка артерии и вследствие этого возникла гангрена. Приговор врачей был один — ампутация обеих ног выше колен. Маслов тогда не согласился, на что врач ответил: «Тогда готовьтесь к худшему — быстрой смерти в ближайшее время». Анатолий настаивал на своем и выписался из больницы. Практически каждый день родственники возили его на Ильин источник, обливая там водой. В итоге жив-здоров и поныне. Со своими ногами. Что и говорить, велика мощь этого родника.

Пятнадцатилетняя девчушка из поселка Малино была прикована к коляске всю свою жизнь. В 2001 году, на праздник пророка Илии, Светлану родители привезли на источник. Купали и поили этой водицей да немного захватили с

собой домой. Прошло всего 2 месяца после того, и она уже могла вставать с коляски и обходить ее.

Привезли к источнику слабенького, почти умирающего ребенка из деревни Аксиньино. Искупали. Жизнь вернулась к малышу, здоровье восстановилось. Сейчас он жив и полон сил.

Эти четыре живых источника всегда рады будут вам помочь, только придите к ним с чистым сердцем. Попасть в село Чиркино из Москвы нетрудно. От автостанции у метро «Выхино» автобусом на Малино (через Мещерино) до остановки «д. Щербинино». Потом по дороге, уходящей влево, идти 1,5—2 км. До самого села Чиркино. На автомобиле по Волгоградскому шоссе (Новорязанскому) до поста ДПС — «81 км». Затем поворот направо, на Малино. За селом Мещерино 2-й поворот налево. Указатель «на Мякинино», 1,5—2 км до села Чиркино.

Эдуард Витюк, руководитель
Центра природной медицины,
г. Липецк

Нет худа без добра

Случилось же такое совпадение? Утром врач сказал маме: «Опухоль молочной железы», а вечером у хорошего моего знакомого — хирурга — отмечается юбилей. Мама в отчаянии, я в шоке, и рада бы не идти, да неудобно. И подарок купила. Пошла. Сажу там сама не своя. Вдруг подсаживается ко мне Дмитрий — травматолог, 20 лет вместе работали: «Ты что, Люда, на себя не похожа? Случилось что?» Не хотела никому жаловаться, а тут прорвало... «Постой, — говорит, — не паникуй. Я слышал, Таня, жена доцента нашего, в такой же ситуации сама излечилась». «Да ну?! Без операции?!» «В том-то и дело! — отвечает, — Я с ней переговорю и позвоню тебе, как и что».

Не очень-то верю. Знаю, как хочется подбодрить в подобном случае. Но на следующий день — звонок. Он! «Вот Танин телефон — она готова с тобой встретиться». Встретились. Верно, говорит, вылечилась. И чем?! Солевыми повязками. Может ли быть такое?! Уж очень просто что-то... Вот, вот! Она и сама сначала так думала. Да в таких ситуациях за соломинку хватаешься. Решила попробовать.

Я — к маме: «Вот видишь — человек справился!» Только чтоб дух ее поддерживать. А вечером, перед сном, приготовила 10%-ный солевой раствор — 2 ч. л. поваренной соли на 200 мл подогретой до 70 градусов воды. Оторвала полоску от старой чистой ситцевой ночной сорочки, сложила вчетверо. Намочила как следует ткань в растворе, отжала, чтоб была не слишком влажной, наложила на грудь и прибинтовала нетуго широким бинтом. А мама — сердечница, я боялась — вдруг грудь начнет ей теснить. Нет, ничего. Через 10 часов, под утро, сняла повязку. Хотя Таня сказала, что до 15 часов ее держать можно. На следующий день предложила

Возможно, не столь уж широко применяется у нас, друзья, лечение солью, но наслышаны-то о нем многие. Сегодня рассказывает об использовании накладок (повязок) с соевым раствором в недавнем прошлом врач-травматолог из Санкт-Петербурга, а ныне пенсионерка Людмила Ивановна Тетерина.

сделать перерыв: сердечникам лучше процедуры через день. Но мама не согласилась: «Чего уж там?! Давай!» Курс лечения на три недели рассчитан.

Прошло дней 10. У меня тревога: не теряем ли время зря? А мама уж поверила в накладки: «Не могу сказать точно что, но что-то хорошее там внутри происходит!»

Что там могло происходить?

А Дима как раз и звонит: «Мама лечится? Правильно! Тут наш уролог мне вчера сказал: этими соевыми накладками у него пациент от аденомы простаты вылечился! По статье из какого-то журнала. И вырезку эту принес. Уролог поражен. Я прочитал — просто удивительно! Автор приводит данные, когда люди благодаря этому раствору поваренной соли избавляются от разных недугов».

Я воодушевилась: «Принеси почитать!» Он: «Где сейчас найдешь эту вырезку — по докторам ходит». «Ну хоть, — добиваюсь, — скажи, каков механизм действия!»

«То, что 10%-ный раствор поваренной соли — активный сорбент, тебе известно? Так вот, в повязках она поглощает (подсасывает) через кожу и слизистую жидкость из подкожного слоя, из тканей, а с ней вытягивает и болезнетворные микробы, яды, вирусы, неорганические вещества. Видишь, получается очищение и обновление жидкости, а значит, и ликвидация патологического процесса. Только накладка (повязка) должна быть возду-

Порою

хопроницаема! Все логично? Я считаю — да!»

Значит, Таня вылечилась не случайно? Здорово. С новым жаром принялась за маму. А она уж повеселела: «Боюсь сказать, но вроде шарик рассасывается».

А назавтра опять звонит Дмитрий: «Не вздумай переусердствовать — не делай раствор более концентрированным. Написано было, что его абсорбирующая сила и без того велика, а если переборщите — может быть кровоизлияние, разрыв капилляров. Тут и боль, и... Сама понимаешь, что за неприятности».

Взялись за аденому

И вдруг вспомнила: что же я, глупая, про лечение аденомы простаты не узнала? Вон муж моей сестры ею мается... Разыскала уролога, упростила: дайте телефон того пациента! В тот же день позвонила ему. А он и разговаривать не хочет — опасается удачу сплзнить? Но все же страдущего как не понять?! Рассказал: «Купил плавки. Наложу соевую накладку, плавками прижму — и лечусь. Благо пенсионер, на работу не хожу, по дому полуголый целыми днями. Прежде, бывало, до 5 раз в туалет по малому за ночь гоняло. А тут все реже, реже гонять стало. К урологу пошел проверяться — тот обалдел... Да, забыл

СОВЕТЫ БАБКИ ЛИЗАВЕТЫ

Со случая начну. Был когда-то у нас в деревне мужик по имени Валериан — страшный храпун. Идешь на пруд белье полоскать мимо его дома, так из открытого окна будто раскаты грома доносятся. Старый уж — любил прикорнуть после обеда. А домочадцам каково этот гром терпеть?! Ночью от него покоя нет, так еще и днем. Валериан и сам не рад, да что поделаешь?! А как-то цыганский табор возле деревни остановился. Ну и одна цыганка смехом посоветовала храпуну петь перед сном. Мужик не певал никогда, а тут совет всерьез принял. Начал петь для себя. Не только вечером, но и днем, что бы ни делал. Не скажу, сколько времени прошло, но храпеть-то перестал. Вот и другим громом верждам наука: пойте! Укрепятся нужные мышцы в глотке — и не будут «хлябать» во время сна.



Случаев много —

При эпилепсии-то знаете, что очень хорошо помогает?

Отвар синюхи. Недавно мать одной девушки, страдающей этим недугом, поблагодарила меня за совет отваривать траву синюхи. 2 столовые ложки залить стаканом воды (200 мл) и покипятить на малом огне с полчаса. А пить по 1 ст. л. после обеда и ужина. На моей памяти несколько удачных

случаев лечения эпилепсии этим растением. Правда, горькое оно, а потому немногие к нему обращаются. Но в горечи-то и польза. А синюха по способности успокаивать даже валериану обгоняет. Да и при кашле, при желудочных болях (даже при язве), она хорошо действует. В этих случаях обычно так отвар готовится. 2 ст. л. травы заливают 200 мл воды, 15 минут нагревают, охлаждают, процеживают. При кашле (как отхаркивающее) принимают по ст. л. 3—5 раз в день после еды. При язве — по 1 ст. л. 3 раза в день после еды вместе с настоем сушеницы (только его до еды пить). Видите, не только ярко-голубой красотой своей известна синюха!

«...обмывался после каждой процедуры... это одно из обязательных правил!» «А какие, — спрашиваю, — еще правила есть?»

«А вот, — отвечает, — у меня они все из этой статейки переписаны:

— перед лечением мыться горячей водой;

— материал для накладки должен быть

должна «дышать», чтоб свободно циркулировали и раствор, и воздух;

— концентрация соли в растворе не должна превышать 10% (2 ч. л. на 200 мл воды) и 8% — для детей (2 ч. л. на 250 мл воды);

— воду брать горячую (60—70 градусов); чтобы не обжечься, ткань можно потрясти перед наложением;

позвоночника сзади. Под горячей повязкой кожа сразу стала прохлаждаться. Понимаю: циркуляция раствора и воздуха создает такое ощущение. Накладка работает. Но это было далеко не все! Через 10 часов сняла повязку и на подложечную область наложила на полчаса грелку. Чтоб расширились желчные протоки и обезвоженная, сгустившаяся желчная масса могла свободно проходить в кишечник. Иначе могла бы быть закупорка желчных протоков. Я будто чувствовала, как накладки отсасывают все негодное, болезненное. И так свободно, легко внутри стало!

А что статья? Это обобщенный опыт нескольких докторов использования солевых накладок. Не испытай их действие на маме и на себе, я едва ли поверила бы в правдивость описанных случаев. Ну-ка: женщина с помощью тампонов избавилась от опухоли шейки матки; мужчина освободился от жестокого холецистита; другой мужчина излечился от ожога... невероятно! Но мне уже кажется вполне возможным.

А вот еще кое-что о методах наложения повязок.

При головных болях, первых признаках гриппа, ОРЗ делается повязка через лоб и затылок, причем лишь 8%-ным солевым раствором.

При отравлении — повязка на живот.

Если инфекция затронула глотку и бронхи, то повязки делаются на шею и спину.

При легочных процессах — на спину, на пораженное место. Такая повязка на голову помогает и при повышенном давлении.

Кому помешает это знать?! По крайней мере, мы с Дмитрием Евгеньевичем сошлись во мнении, что солевой раствор способен... ну если не чудо делать, то здорово выручать!

и соль выручает!



промокаемым, чистым, лучше всего — марля, но подойдет и льняная, ситцевая, бывшая в употреблении ткань;

— марля складывается в 6—8 слоев, лен не более чем в 4 раза;

— сверху прокладку ни в коем случае нельзя прикрывать бумагой — ничем! Она

— накладку прибинтовать широким или узким бинтом, в зависимости от места ее наложения, и держать 10—15 часов, потом обмыться».

Что ж, все ясно! Передаю рецепт сестре — для ее мужа.

Печень тоже в норму приведем

А тут новая неожиданность! Звонит мне врач, Валентина Павловна: «Дмитрий Евгеньевич просил передать тебе статью». А самое главное — написанное там для нее не новости! Она еще 2 года назад слышала о целебных солевых накладках. И даже вылечила свою печень. Вот интересно! Печень и у меня побаливает. Встречаемся. Валентина Павловна сходу: «Ну, сама понимаешь — это лечение диету не исключает. Что толку лечиться, если тут же есть соленое, жирное, острое, жареное?! Но я убедилась: привести печень в нормальное состояние накладки помогут! Вот как я это делала...»

В тот же вечер я продела то же самое. Приготовила марлевую накладку пошире и с маминой помощью наложила ее: от основания левой груди до середины поперечной левой линии живота и от грудины и белой линии живота спереди до

СОВЕТЫ БАБКИ ЛИЗАВЕТЫ

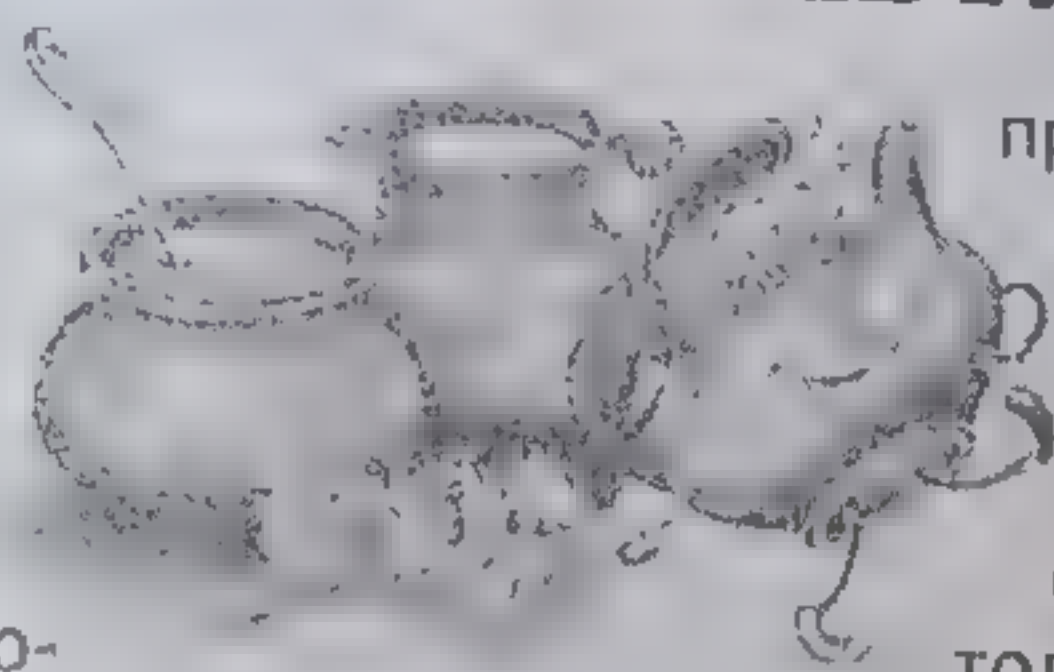
вам в подмогу

Вот история тоже поучительная. У женщины зоб был. С кулак уж. И врачи ей предлагали операцию. Она бы и согласна, а муж — ни в какую: «Как представлю, что тебе к шее ноги поднесут, — аж дрожь берет. Не смей, ни за что не соглашайся!» Она и медлила с ответом. Ездилась лечить в Кисловодск, еще куда-то. Фотографий с тех целебных мест множество привезла, да на фоне природной красоты везде снята она с большущим зобом... А настоящее-то лечение ее дома ждало. Кто-то из стариков научил ее есть натошак лук с медом. Она утром луковичу (с яйцом) мелко-мелко нарежет и ст. л. за час до завтрака съест. Да следом — добрую сто-

ловую ложку меда. Каждый день в одно и то же время. Где-то около двух месяцев или больше так лечилась. Я-то уж видела эту женщину, когда шея у нее нормальная стала. Даже не поверила, когда узнала, что зоб был!

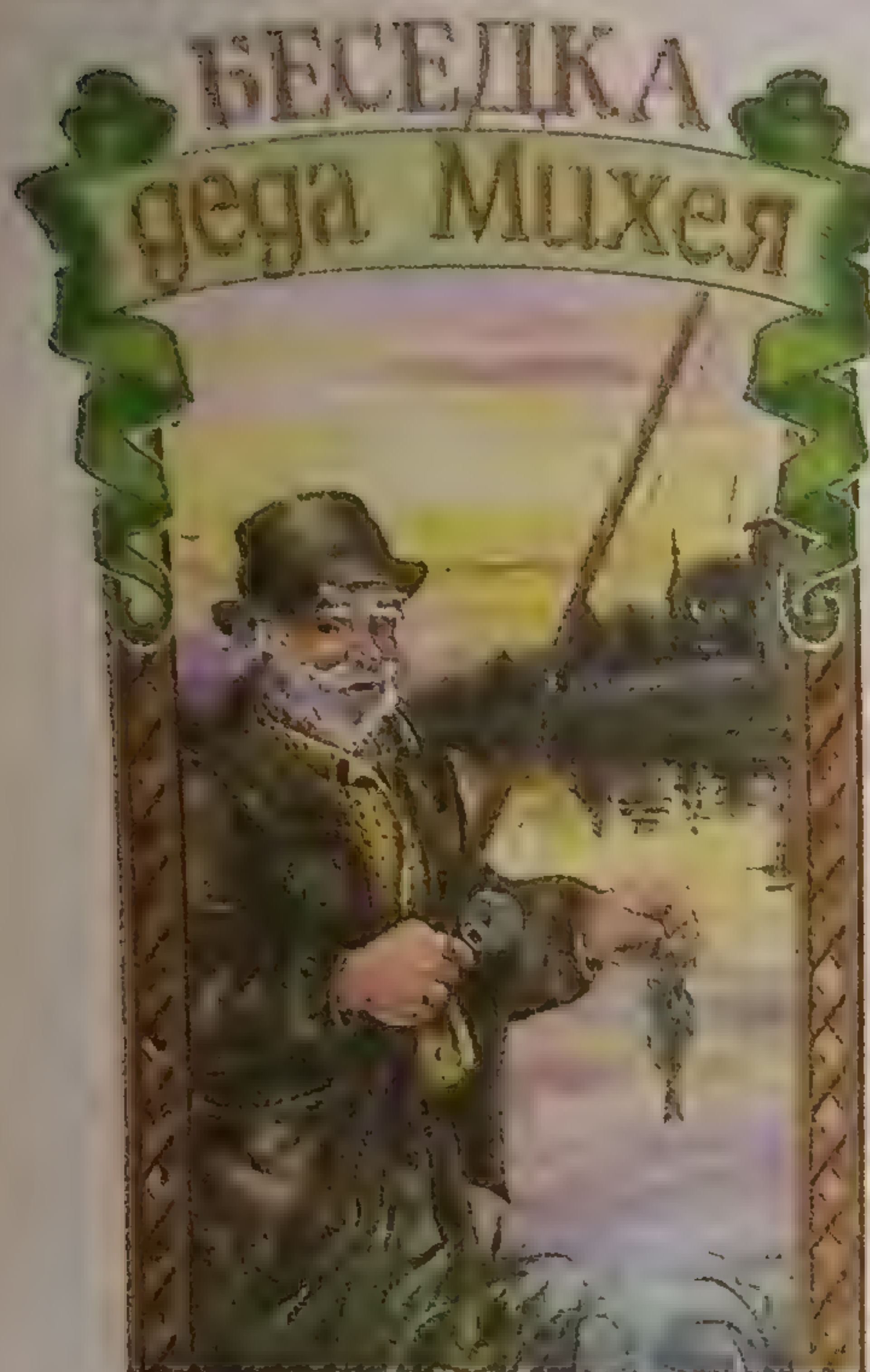
Ищет человек себе лекарство по всему свету, а не знает того, что оно дома его ждет-дожидается!

Прибегает как-то ко мне племянник: «Помогай! Ведь этой ночью я чуть не задохнулся!» Оказалось, два дня кашель у него был, к вечеру глотку мокротой «завалило» и не отплевется никак. Все же уснул как-то. А ночью вдруг — не



продохнуть. Вскочил, давай хрипеть, кашлять... Кое-как часть мокроты отошла, продышался. Ну и испугался: как бы еще сильнее не прижало. Я и посоветовала: «Прежде всего натолки лесных орехов, намешай с медом (поровну возьми) и съедай по 1—2 ст. л. смеси трижды в день во время еды. Да еще скорее приготовь другое хорошее целебное снадобье. 50 г ядрышек кедровых орехов истолки в порошок и залей полулитром сухого виноградного вина. Дай настояться сутки, доведи до кипения и повари на малом огне минут 20. И пей по 50 мл отвара 3 раза в день за полчаса до еды». Сделал мужик все, как надо. И вскоре прекрасно легкие очистил! Учитите, кому надо.

Записала Н.В. Крылова



Напиток жизни

Мой отец всю свою жизнь был заядлым рыболовом и очень часто брал меня с собой на лесные озера. Я навсегда запомнила многие удивительные моменты тех давних поездок и походов.

Больше всего мы любили ездить с папой на одно из дальних озер. Там в рубленом домике около воды жил его давний друг Рудольф. Никто не знал, сколько лет этому человеку, откуда взялся, как долго и почему живет он вдали от людей. Все звали его дед Рудя. Круглый год находился он в лесу, предоставляя кров охотникам и рыбакам. А те в знак благодарности снабжали хозяина спичками, солью, сахаром, свечами, керосином и разными продуктами питания. Хотя все это было деду вовсе не нужно, так как питался он исключительно плодами собственного труда: рыбой, сушеными грибами и ягодами, корешками, листочками и травами.

Однажды во время рыбалки мы с отцом попали под сильный ливень и насквозь промокли. Едва переступили порог лесно-

го домика — дед тут же принялся ухаживать за нами. Сначала вытащил сухие и чистые штаны и рубахи и велел нам переодеться. Затем стал поить горячим чаем. Что это был за напиток! Никогда в жизни не приходилось мне пробовать подобного. Аромат лесных ягод, темный золотисторозовый цвет жидкости поразили меня тогда необычайно. Позже я узнала, что старик заваривал кору каких-то деревьев и кустарников, добавляя к ней малость сушеных трав, цветков, почек и ягод.

Прошло много лет, я окончила школу и уехала учиться дальше. Потом вышла замуж. И вот однажды мы с мужем (он тоже оказался любителем порыбачить) решили съездить на озеро моего детства. Каково же было мое удивление, когда я снова увидела деда Рудольфа! Время почти не изменило его, только сделало каким-то низеньким. Дед прекрасно помнил моего отца, хотя того уже не было на свете. На вопросы о секрете своего долголетия старик лишь хитро шурился и загадочно произносил: «Все из земли вышло, землей живет и в землю уходит».

Анна Смирнова

Рыбацкая психотерапия

Иногда мне кажется, что мой муж родился с удочкой, настолько часто его с нею вижу. Поначалу говорила ему: «Давай я тебе куплю эту рыбу. Ведь все хозяйство на выходные на мне остается!» А он глубокомысленно изрекает: «Не столько рыба важна, сколько сам процесс».

Витюшка ждет не дождется выходных, чтобы поехать на море. Ходит на рыбалку и зимой, и летом. Бывает, соберется в мороз, я ему: «Куда ты пойдешь? Простыл ведь!» А он: «Пойду сопли поморожу». И действительно, приходит с рыбой и без насморка. Иногда много километров отшагает и принесет-то всего две рыбки коту, но все равно довольный возвращается.

Пробежится по морозцу, кровь разгонит, морским воздухом подышит — красота! Кстати, на рыбалке Виктор не пьет, и правильно делает. Вон сколько случаев, когда по пьянке мужики тонут!

Бывали и курьезы. Однажды выглядываю из окна и вижу: муж идет, средний палец правой руки у него кверху поднят. А домой зашел, оказалось, что у него в пальце крючок застрял! Мне его и жалко, и смешно. Ну точь-в-точь как в фильме «Особенности национальной рыбалки». Снять одежду с «особенного национального рыбака» мы не смогли. Так и поехал в больницу в рыбацкой робе. Молодой хирург решил палец разрезать, но, к счастью, рядом оказался пожилой, знающий врач. Ему не в первый раз такие горерыбаки попадают. Вытащил он крючок умелым движением и отправил

мужа домой. Вот ведь как бывает: всю жизнь рыбу ловил, а тут сам на крючок попался.

В этом году он даже первого января дома не усидел. В 4 утра пришел на лед, а там народу! Фейерверки, салюты! Целое зарево на Белом море полыхает. Рыбаку без рыбалки и праздник не праздник.

Муж говорит: «Рыбаки — народ особый. На улице ты с незнакомым человеком не заговоришь, а на рыбалке — запросто. Спросишь, какой улов, сколько кило в прошлый раз поймал, где лучше клюет. И завяжется разговор, пойдут разные байки». Говорит, что и женщин теперь немало у лунок сидит. Одна такая яркая, в ушах золото, на пальцах кольца... Туда же, куда и люди, уходит.

На рыбалке Витя душой отдыхает. Другие расслабление в водке ищут, да только находят ли? А мой уравновешенный стал, выдержанный. И его спокойствие мне передается. Такая вот у нас семейная рыбацкая психотерапия. Хотя и ворчу иногда на него, но на праздники все же дарю всякие приспособления для ловли. А ему лучшего подарка и не надо.

Недавно и сын, Андрей, к рыбалке

пристрастился. Заметила я, что болеть он меньше стал, головные боли реже беспокоят. И к отцу ближе стал, чувствует, что наравне с ним настоящее мужское дело может делать.

Вот и сейчас мои мужики на рыбалке. Вернутся — борщ разогрею. Они будут есть да нахваливать. Аппетит такой нагуляют, что мой обед им вкуснее в сто раз покажется. Нет, что ни говорите, а рыбалка — хорошее дело.

Татьяна Иванова, г. Северодвинск



Андрей на рыбалке.

И бокал вина

Женщинам в возрасте не стоит отказываться от небольшого бо-

кала вина в неделю. Умеренное употребление алкоголя, как выясняется, способно защитить их от развития диабета второго типа (он не требует регулярных инъекций инсулина).

Ранее подобные исследования проводились, причем большинство из них касалось мужчин, о пожилых женщинах речь вообще не шла. Но поскольку с возрастом риск заболевания диабетом возрастает (а среди пациентов с диабетом 2-го типа большую часть составляют именно представительницы слабого пола), голландские медики попытались выяснить взаимосвязь между потреблением алкоголя и началом развития диабета у женщин.

Группа специалистов обследовала более 16 тысяч дам в возрасте 49—70 лет. За 6 лет наблюдений 720 женщинам был поставлен диагноз «диабет типа 2». По сравнению с абсолютными трезвенницами, женщины, употребляющие умеренное количество любых спиртных напитков (5—30 г в неделю), менее всего были подвержены риску развития диабета. Причем выяснилось: он грозит либо абсолютным трезвенникам и трезвенницам, либо тем, кто пьет чрезмерно. А вот умеренное употребление горячительных напитков — то, что нужно для здоровья.

Мурлыканье укрепляет кости

Мурлыканье кошки схоже с лечением человека ультразвуком: воздействие звуком в диапазоне 20—50 Гц (частотный диапазон мурлыканья) укрепляет кости на 20%. То есть с помощью мурлыканья можно остановить развитие остеопороза. Так что женщинам после менопаузы проще завести кошку, почесывать ей ушко и слушать мурлыканье, чем горстями пить таблетки.

Дольше кормите грудью

От аппендицита редко страдают женщины, которые кормили ребенка грудью не менее трех месяцев. Если семь месяцев — риск попасть под нож хирурга снижается почти наполовину.

Когда выросли дети

Знаете ли вы, что существуют стрессы, свойственные только женщинам? О причинах их возникновения и способах борьбы рассказывает Норманн Райт в книге «Вопросы, которые задают женщины в частной беседе».

Исследования показали, что стрессовое состояние женщины длится гораздо дольше, чем у мужчины. К тому же оно более неконтролируемое. Поэтому эти переживания особенно опасны для ее физического и психического состояния.

С чем же связаны женские стрессы?

❶ **Психологические** чаще возникают у одиноких женщин, некогда воспитанных в строгих традициях, но живущих вопреки установкам довольно свободно. У тех, кто хотел бы посвятить время семье, а вместо этого вынужден делать карьеру и развиваться. И наоборот, у женщин, стремящихся добиться больших высот в профессии, но обязанных неустанно заниматься домашними делами.

❷ **Физиологические стрессы**, как правило, обычно связаны с развитием груди, началом менструации, беременностью и менопаузой.

❸ **Потрясения вызывают и неизбежные изменения в жизни:** замужество, материнство, период развода. Очень тяжелы для прекрасного пола проблемы женственности после 40 в атмосфере поклонения красоте и молодости. Не вызывает особой радости вдовство и перестройка жизненного уклада в период, когда выросли дети.

❹ **Согласитесь, борьба с жизненными**

кризисами — тоже большей частью удел женщины. Забота о больных и умирающих родителях, о детях-инвалидах, как правило, ложится на ее плечи.

Но рекомендации по борьбе со стрессами одинаковы как для мужчин, так и для женщин.

Первый способ — изменить свое окружение. Чтобы избежать событий, вызывающих стресс, можно поменять работу, переехать на другую квартиру, реже навещать родственников. Но в этом случае не происходит внутренней перестройки в самом человеке. И конечно же, помните, что чрезмерное усердие в такого рода переменах способно вызвать не менее серьезное потрясение.

Второй способ — изменить симптомы. В таком случае, надо обратить внимание на реакцию, которую вызывает стресс. Понаблюдайте за собой. Если возникнет необходимость, погасите раздражение транквилизаторами. Используйте технику расслабления. Релаксация поможет упорядочить мысли, приведет в порядок расстроенные чувства.

Третий способ — изменить отношение к стрессу. Это самый эффективный метод. Возможность пересмотреть убеждения, избавиться от негативного мышления сделает нас устойчивыми в тяжелых жизненных ситуациях.

7:0 в пользу толстушки

Чтобы поддерживать идеальный вес, вам постоянно приходится истязать себя голодом, физическими упражнениями? Может, не стоит мучиться ради двух-трех лишних кило? Недавно выяснилось, что мужчины, спутницы которых обладают стройной фигурой, чаще изменяют им! Они находятся в постоянном поиске более привлекательной партнерши. К тому же, согласно опросам, примерно семь из десяти верных мужчин хотели бы видеть подругу жизнерадостной, если и не толстушкой, то уж точно не жердью.

Не смотришь — постареешь

Наверное, ни одна женщина не пройдет мимо зеркала, не взглянув на себя. А некоторые вообще подолгу любуются своим отражением. Но, оказывается, это не такое уж и безопасное дело.

На протяжении 15 лет ученые изучали влияние зеркала на человеческий организм и выяснили: те, кто проводят перед зеркалом много времени, особенно смотря себе в глаза, начинают чувствовать усталость и даже ухудшение памяти. Экспериментаторы доказали, что зеркала аккумулируют в себе энергию человека, выступая в качестве энергетических вампиров. Процесс отбирания энергии наступает не сразу, а примерно через три минуты после того, как заинтересовался своим отражением. Но ухудшение физического состояния «зеркаломана» — это еще не самое страшное. Те, кто чаще смотрит в зеркало, быстрее стареют.

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

*** Это не сказка и даже не сон.
Отлично стирает наш «Ультратон»!**

Специалисты говорят, что «Ультратон» отстирывает не менее 88%, а в некоторых случаях до 98% грязных пятен порошком средней цены. Это не пустые разговоры, а факт, который подтвержден экспертизой, проведенной на мощную способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. Именно сюда обратились представители фирмы-изготовителя, чтобы развеять все сомнения.

Бочка меда

Результат превзошел ожидания: почти то же самое, что стирать руками или щеткой. А если учесть еще и тот факт, что «Ультратон» практически не разрушает структуру ткани; потребляет минимум электроэнергии (как самая экономичная лампочка — 15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже коврики; не требует проточной воды. А уж если предстоит дальняя дорога, УСУ «Ультратон» просто незаменимо (незначительный вес и компактный размер).

В стремлении к лучшему

Специалисты фирмы «Невотон» стремятся к постоянному совершенствованию устройства. И вот подарок для покупателей. Теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не нужно идти в специализированный центр, достаточно включить устройство в розетку — и оно проведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного одного.

Идеальное соотношение

Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения. Чтобы получить действительно отличный результат, помните: чудес не бывает! А потому обязательно замачивайте белье и добавляйте при стирке моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

А главное, вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены, она осталась прежней!

Глас народа

Нет смысла описывать все преимущества УСУ «Ультратон». О них более чем красноречиво скажут отклики тех, кто уже приобрел это «маленькое чудо».

✉ «Здравствуйте! Очень благодарна вам, что отправили мне «Ультратон»!

По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые помогают почувствовать вкус к жизни. Результатами работы УСУ «Ультратон» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят сделать заказ, отправила вам уже восемь заявок и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента»

Людмила Н., Читинская обл.

✉ «Уважаемые представители отдела «Товары почтой»! «Ультратон» —

очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу выслать мне это устройство в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью — оставлю себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, много лет работала в «Скорой помощи». Мне такой помощник кстати. Заранее спасибо и до свидания».

Лидия Н., Владимирская обл.

✉ «Добрый день! Хочу поблагодарить вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой: вроде малютка, а так пре-



красно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки — одно удовольствие. Стирка не отнимает столько времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свидания».

Зинаида А., Приморский кр.

✉ «Получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», просто чудо, не могу вам описать мою радость. У дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить труд, заодно порадовать и на день рождения сделать сюрприз. Прошу срочно выслать еще одну машинку».

Светлана А., Свердловская обл.

✉ «Для нашей семьи не столько важно сэкономить десяток кВт, сколько то, что жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, надобности нет. «Ультратон» отстирывает так же. Жена в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто замечательно. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще одно устройство в подарок сестре».

Игорь Л., Московская обл.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (АП), отдел «Товары почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + 5% (почтовые расходы) вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Внимание! Акция! Подробности в бесплатном каталоге. Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.zacaz.ru. Эл. адрес: med@ortes.ru.

Для жителей Украины: (057) 755-27-76; стоимость УСУ «Ультратон» составляет 240 гривен.

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы отвечаем за качество этого устройства и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Гороскопы давно уже стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. К ним мы обращаемся по любым важным вопросам. Зная это, астрологи стараются работать, что называется, с опережением. И уже существует гороскоп огородников и садоводов. Оказывается, урожай будет во многом зависеть от того, кто вы по знаку Зодиака.

Раки сеют, Девы жнут...

ОВЕН. Доверять ему сеять — пустое дело. Единственное, что у него взойдет, — это лук, да и то пойдет в стрелку. Пусть уж лучше ухаживает за тем, что посадили другие.

ОТЕЛЕЦ. Сажать и сеять, полоть и поливать — все ему удастся. Но лучше всего — корнеплоды. Вырастают такие, что хоть на выставку.

ОБЛИЗНЕЦЫ. Растет все после их посадки медленно, к тому же всходит только половина из того, что было посеяно. Разве что выющим растениям — гороху, фасоли, бобам — их «тяжелая рука» не помеха.

ОРАК. Вот у кого на огороде все так и прет! Но лучше всего проявляются его огородные таланты на «вершках» — капусте, помидорах, перце, огурцах.

ОЛЕВ. Выбрасывать на ветер время и деньги — вот что значит доверять ему посадку и сев. Зато для прополки лучшего знака не найти — сорняки после него почти не растут. Равного в борьбе с вредителями тоже не сыщешь.

ОДЕВА. Чтобы не было обидно за напрасно потраченное время и труд, не поручайте ей ничего, кроме уборки урожая.

ОВЕСЫ. Огородная зелень, может, и взойдет, но ничто другое. Уж если их тя-

нет к земле, то пусть занимаются цветами и декоративными кустами — здесь больше шансов преуспеть.

ОСКОРПИОН. Прирожденный садовод и огородник. У него даже в средней полосе России вырастают дыни и арбузы, виноград и черешня.

ОСТРЕЛЕЦ. Можно рискнуть и доверить ему посадку помидоров. Но лучше занять другой работой — прополкой, окучиванием, поливом.

ОКОЗЕРОГ. На большой урожай ему не стоит рассчитывать. Зато семена от выращенных им растений можно сеять хоть через десять лет — все равно прорастут.

ОВОДОЛЕЙ. На посаженное им без слез не взглянешь — все кривое, чахлое, заморенное. И только капуста на его огороде вся как на подбор — крупная, плотная, чистая.

ОРЫБЫ. Лучше всего у них растет то, что высаживается рассадой. Каким-то образом они чувствуют, что и в какие сроки требуется — полив, рыхление, прищипка или подкормка.

По материалам Интернета

Врачи поставили диагноз «высокое периферическое сопротивление в церебральных сосудах». Принимаю таблетки, делаю инъекции, но это влияет на другие органы. Может, посоветует кто народные средства?

Мария Михайловна Горпиняк, 658549, Алтайский кр., Ребрихинский р-н, с. Зеленая Роща, ул. Школьная, д. 2, кв. 2

Уже года три у меня на мизинце правой руки нарост величиной с горошину. Он плотный, как сухая мозоль, беспокойства особого не создает. Но из-за него деформировался ноготь — растет «домиком». Посоветуйте, как избавиться от нароста.

Надежда Павловна, Алтайский кр.

Существуют ли какие-нибудь способы и рецепты избавления от послеоперационных шрамов? Или хотя бы уменьшения их выраженности. У меня от кесарева сечения остался рубец (обычный вертикальный, не косметический). Он сильно портит вид живота, из-за этого не могу надеть купальник и т. д.

Светлана, Иркутская обл.

Мне 67 лет. При обследовании у меня обнаружили камень в желчном пузыре, хронический панкреатит, холецистит, простатит. Беспокоят постоянные запоры, повышенное газообразование, колики. Посоветуйте, какие травы или препараты использовать в лечении.

Александр Федорович, 165311, Архангельская обл., г. Котлас, ул. Герцена, д. 23, кв. 55

У меня был рак горла и неба. С помощью газеты «Живицы» и ее читателей мне стало легче и раковые опухоли исчезли. Но, к несчастью, появились на левой стороне лица, возле уха и ниже, метастазы. Помогите излечиться от этой болезни. Нет сил терпеть боль. Спасибо всем.

Геннадий Максимович Садовщиков, 632141, Новосибирская обл., Татарский р-н, с. Казаткуль, т. 43169

Уже 5 лет пьет близкий человек — женщина 32 лет. Кодирование, уколы, заговоры, лечение елейной солью, травяные сборы результата не дали. Очень надеюсь на помощь добрых и отзывчивых людей!

З.Н. Лунина, 431444, Мордовия, г. Рузаевка, ул. Локомотивная, д. 84

Мой сын — наркоман. Лечился уже три раза, но все повторяется. Может кто-то из читателей откликнется на мое горе и напишет мне, как эффективнее бороться с этой бедой. Очень надеюсь на помощь.

Наталья Прокофьевна Хлебникова, 692091, Приморский кр., п. Кировский, пер. Майский, д. 19, кв. 2

Прошу помощи у травников и целителей. У меня узлы на щитовидной железе, а в голове — киста. Подскажите способы лечения травами и народными средствами.

Раиса Ивановна Долгова, 392515, Тамбовская обл., п. Новая Ляда, ул. Первая Полевая, д. 36

Моему мужу 29 лет. У него отслоение сетчатки. Может, кто знает народные рецепты для лечения этой болезни? Напишите, пожалуйста.

Галина Владимировна Судакова, 673555, Читинская обл., Сретенский р-н, с. Боты, ул. Нагорная, д. 5

В следующем номере читайте:

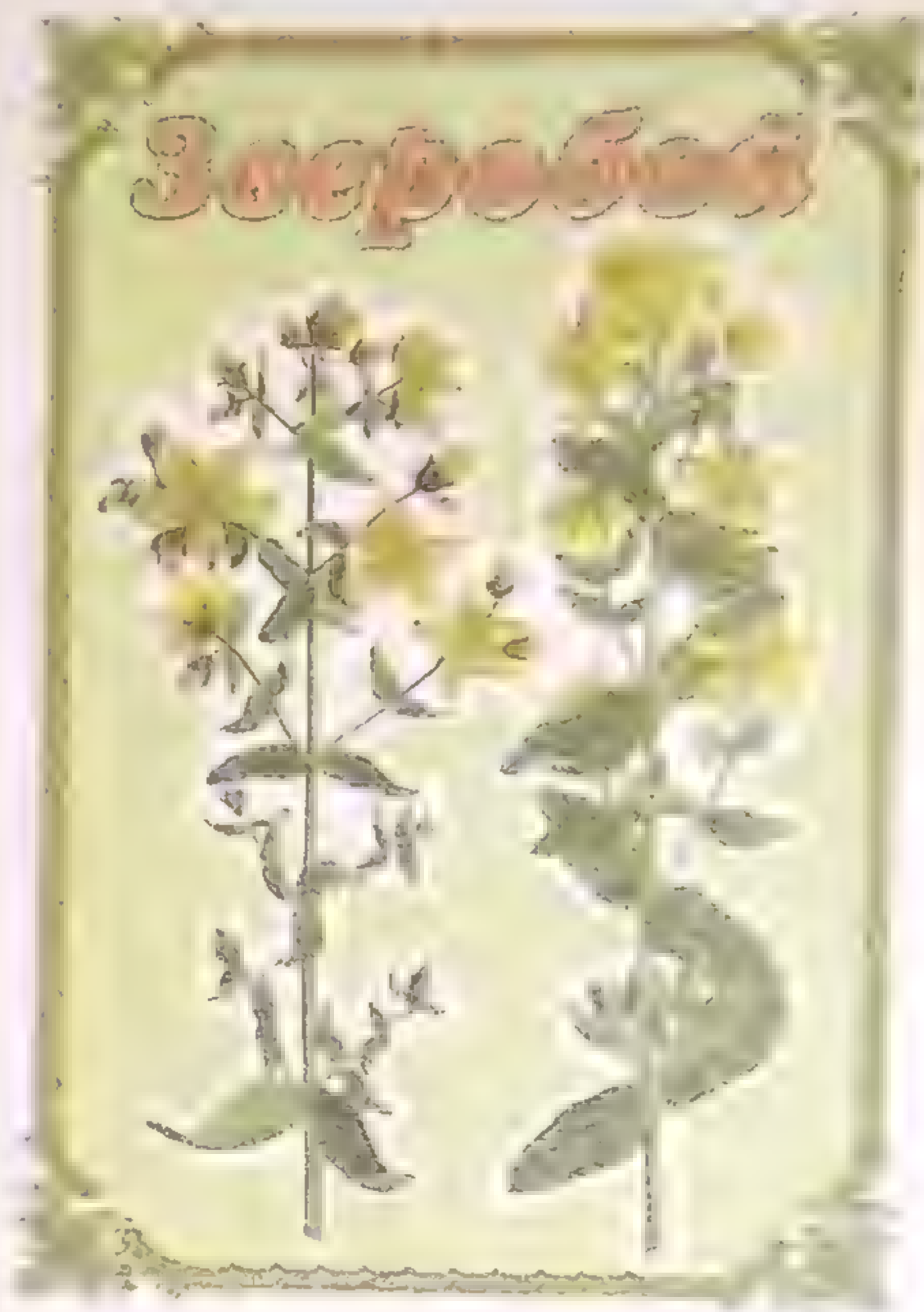
- Средства от простуды, гриппа, гайморита, бронхита
- Помощь поджелудочной железе
- О лечебных свойствах хмеля
- Как справиться с фиброзно-кистозной мастопатией, пневмонией
- Рецепты лечебных чаев
- Весенние травы в домашней аптечке
- Растения для лечения. Истод

Считается, что название «зверобой» произошло от искаженного казахского «джеробай», что означает «целитель ран». Однако есть и другое предположение: растению дали название в связи с его вредным влиянием на некоторых животных. Животные, особенно овцы, поедая эту траву, нередко заболевают. Действительно, оказалось, красящие вещества зверобоя вызывают у светлоокрашенных животных резкое повышение чувствительности кожи к солнечному свету (то есть обладают фотосенсибилизирующим свойством). Так, у животных со светлой шерстью или белыми пятнами, пасущихся на солнце, после поедания зверобоя появляется припухлость на непигментированных участках кожи (вокруг рта, век, на ушах) и сильный зуд (в тени эти явления уменьшаются). Расчесы ведут к образованию трещин, гнойных воспалений, язв. Заболевание сопровождается лихорадкой и желтухой. Наиболее подвержены такой реакции овцы, реже свиньи, лошади. Для человека же эта трава не представляет опасности. А в народе известна также под названием «заячья кровь» или «крававник» (при растирании его цветков пальцы окрашиваются в темно-красный цвет).

Как лекарственное растение зверобой применяется издревле. На Руси его считали средством от 99 болезней.

Зверобой продырявленный (обыкновенный) — многолетнее травянистое растение высотой 30—100 см, с одним или несколькими прямостоячими плотными двугранными стеблями. Листья мелкие, супротивные, сидячие, продолговатые, гладкие, с многочисленными точечными просвечивающими эфиромасличными жилками. Цветки многочисленные, золотисто-желтые с черными полосками, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия. Плод — трехгнездная многосемянная коробочка. Массовое цветение отмечается на втором году развития растения (к концу первого года вегетации зацветают лишь отдельные экземпляры) с июня по август. Семена очень мелкие, темно-коричневые, созревают в сентябре. Зверобой можно увидеть повсеместно — на лугах, полянах, лесных посадках, вдоль дорог, по сухим горным склонам.

Собирают его в период цветения до того, как на нем появятся незрелые плоды, срезая ножницами верхнюю часть стеблей с листьями и цветками длиной 15—30 см (при раннем сборе сырья трава вновь отрастает и зацветает повторно в августе). Сушат в проветриваемых помещениях, в тени, или в сушилке при 40



градусах, после чего листья и цветки отделяют от толстых стеблей. Сухая трава имеет слабый бальзамический запах, хранится 3 года.

Настой зверобоя применяют внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка, энтероколит), болезнях печени, почек, мочевого пузыря, ночном недержании мочи, простудных заболеваниях, туберкулезе легких, маточных кровотечениях, геморрое, головной боли, нервных заболеваниях, а также при круглых глистах, наружно — для спринцевания при белях, для полоскания при стоматитах, гингивитах, ларингитах, фарингитах и других воспалительных заболеваниях полости рта и зева, для лечения гнойных воспалений кожи, труднозаживающих язв и ран, а также при ревматизме (в виде примочек и мазей). Настой гото-

вят из расчета — ст. л. сухой измельченной травы на стакан крутого кипятка. 2 часа настаивают, процеживают и пьют по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды. **Отвар:** ст. л. сухой измельченной травы заливают стаканом кипятка (суточная доза) и варят 10—15 минут. Выпивают в течение дня за три приема (за 30 минут до еды или через 1,5 часа после нее).

Траву зверобоя можно заваривать и пить как чай — получается тонизирующий и лечебный напиток.

Можно приготовить и чрезвычайно ценное **масло**, которым лечат **ожоги, раны, язвы, гнойные и другие поражения кожи и слизистых оболочек** (накладывают компрессы). 500 г свежей травы растения (или только цветков) заливают пол-литром белого вина и литром миндального, льняного или подсолнечного масла, выдерживают 3 дня, после чего 2—3 часа выпаривают вино на слабом огне, а затем настаивают 2—3 недели в темном месте, фильтруют и получают масло темно-красного цвета, которое применяют не только наружно, но и внутрь, например, при язвенной болезни желудка — по ст. л. натошак несколько месяцев. Масло можно приготовить и из сухой, истолченной в порошок травы. Для этого ее смешивают 1:2 с подогретым миндальным или другим маслом и настаивают 3 недели, временами взбалтывая.

Настойка: сухую измельченную траву настаивают на спирте или водке (1:10) 2 недели. Принимают по 30—40 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день **при головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной болезни, циститах, ревматизме, геморрое**. Ее можно использовать и для полосканий **при заболеваниях полости рта, зева, для укрепления десен, а также для устранения неприятного запаха изо рта**. Для этого ч. л. настойки разводят в стакане кипяченой воды.

Для приготовления мази настойку зверобоя размешивают с растопленным сливочным маслом (1:4).

Источенные **листья и цветки** зверобоя прикладывают **к ранам и язвам**.

А.Ф. Ситяков,
апи- и фитотерапевт, д. м. н.,
профессор

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 13 (258)

май 2006 г.

www.givitca.ru

В НОМЕРЕ:

● Средства от язвы
желудка, шпор,
запоров, колита

стр. 3

● Примените
при пиелонефрите

стр. 4

● Как лечить простатит

стр. 6

● Скорая помощь
при кашле, энтеро-
колите, тошноте,
назофарингите,
поносе, гриппе

стр. 7

● Советы фитотерапевта

стр. 8

● О лечебной силе
сидра

стр. 10

● Целебная
мать-и-мачеха

стр. 12

● Диета
в послеоперационный
период

стр. 13

● История для здоровья
Калины

стр. 16

8 (8184) 52-82-57

круглосуточная линия
для ваших вопросов
и предложений

Работает и в выходные!



Внимание! Открыта подписка на II полугодие 2006 года

во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98);
комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Победа

Сирень клубится

кадильным дымом,

Паникадило зажег каштан,

И гимном Богу незаглушимым

Звучит природы живой орган.

Весна — победа! Весна — победа!

Вера — победа! Вера — огонь!

И никакой боевой торпедой

Не разрушима веры броня.

А. Солодовников

Бог для всех един

История, которую хочу рассказать, случилась давно, во время Великой Отечественной войны. Тогда я сознательно пошел на фронт, чтобы жизнь на земле снова могла стать счастливой.

В 1943 году мы, молодые ребята, обучались противоздушной обороне. А было это в Москве. Когда освоили все достоинства пушки, отправило нас командование на Украину, в Белую Церковь, а ехать пришлось через Киев. И задержались в нем дней на 5. Местный храм просто поразил мое воображение! Увидел и замер.

Спрашиваю у проходящего мимо старичка: «Есть ли сейчас кто-то в церкви?» «Есть, — отвечает. — Служители всегда на месте. Хотите зайти?» И, не дожидаясь ответа, еще раз интересуется: «Вы какой веры?» «Не играет роли, — говорю, — какой веры придерживаюсь. Война сейчас. Чтобы фашистов одолеть, вера должна быть у всех одна». Заходим в храм. В помещении чисто, культурно. На большом столе — толстая книга. Сразу видно — старинная, Божественная. Рядом — другая, открытая. Смотрю, что-то написано в ней, явно по-русски. Я подумал тогда: «Наверное, молитва». Прикоснулся к книгам рукой, даже попытался читать. И таким уважением наполнилось сердце мое! Таким благоговением! Не передать!

Знаете, когда призывали нас, в повестке было ясно указано: с собой взять кружку, ложку, котелок и нижнее белье (кальсоны да рубашку). Поразила мысль я и решил подарить одежду служителю церкви. «Кто знает, — думаю, — останусь ли жив? Может, в первом бою и лягу в сырую землю!» Вот



прихожу на третий день в храм. Говорю священнику: «Дед, возьми себе мое белье!» Он мне: «Что ты! Сам носи!» «Эх, дед, дед! — жую его. — Может, погибну скоро! Какой смысл таскать с собой барахло?» Он пристально смотрит на меня. Потом предлагает: «Хочешь, напишу для тебя молитву? Читай ее каждое утро 3 раза. Не забывай. Когда в бой пойдешь, тоже произноси».

Священник что-то быстро записывает на листок и передает мне. Пробегаю глазами. Никогда не слышал та-

кую молитву. Небольшая, но наизусть запомнить не мог. С тех пор, где бы ни воевал, читал ее. Только украдкой. Я ведь по национальности-то башкир. Думал: «Ребята услышат — засмеются. Дескать, башкир русскую молитву читает». Молодой был... Стеснялся...

Бои шли тяжелые. Перебрасывали нас ночью то на Украинский фронт, то на Белорусский. Однажды оказались буквально на ладони у немцев. Из окопов не высунешься! Вражьи снайперы головы поднимать не дают. А погода стали палить из бронебойных орудий. И один из снарядов разорвался мет-

рах в полтора от нас. Грохот страшный! Землей завалило. В голове какой-то вакуум. На поверхность вылезаю, отряхиваюсь и понимаю: контужен. Но ведь живой!

Через 15 дней молодой организм уже восстановился. Так Бог уберег меня от смерти. И это одна из многих критических ситуаций, в которые попадал я на фронте.

А в конце войны, в январе 1945 года, приключилась такая история. Рано утром, даже не позавтракав, пошли мы в наступление. Не успел я в тот день молитву прочесть. Хранил ее в левом кармане гимнастерки вместе с комсомольским билетом, наизусть не помнил, а доставать листочек и читать некогда было. Пехота впереди — мы следом едем, бой ведем на ходу.

В одной из деревень прямым попаданием ранило меня прямо в грудь. Вошла пуля аккуратно напротив сердца, пробила комсомольский билет, листок с молитвой. Само же сердце обогнула, а вылетела сзади, вырвав клочок мышцы.

Но подробности стали известны уже в госпитале. А в бою разве можно понять, куда ранило? Я подумал: в живот. Так и сказал санитару. Он недоумевает: «Не вижу ничего».

Долго добивались до госпиталя. Немцы дорогу бомбят, темно, машину трясет. Все выдержал. Доехал. И медиков удивил. «Как же так? — говорят. — Пуля отклонилась в сторону от сердца, не задев его. Невероятно!»

Да, 28 января 1945 года я мог бы быть убитым. Благодаря Богу этого не произошло. Пусть не осуждают меня земляки за православную веру. Ведь, по-разному молясь, мы обращаемся к единому Богу.

М.И. Ермаков (на фото),
Башкортостан

К сожалению, автор письма не помнит молитву, о которой идет речь. Она пропала вместе с комсомольским билетом. Но в критических жизненных ситуациях можно читать «Отче наш»: «Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный подавай нам на каждый день; и прости нам грехи наши, ибо и мы прощаем всякому должнику нашему; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Аминь». Для защиты от злых и лукавых духов есть резон помолиться так: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради мя святыми ангелами и молитвами Всепречистых Владычицы нашей Богородицы и приснодевы Марии, Силою Честного и Животворящего Креста. Помоги мне, недостойному рабу Твоему (имя), избави мя от всех навет вражиих. Да не возмогут они причинить мне некоего зла. Господи, светом Твоего сияния сохрани мя на утро, на день, на вечер, на сон грядущий, и силою Благодати Твоей отврати и удали всякие злые нечестия, действующие по наущению диавола. Кто думал и делал — верни зло обратно в преисподнюю, яко Твое есть царство и сила, и слава Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Пушица пригодится

Дожила я до странного состояния: приключились одновременно и **запор, и трудности в мочеиспускании**. Хотя с лихвой хватило бы чего-нибудь одного. Казалось, внутри живота как заблокировано что-то, поэтому и греть унитаз бесполезно... Ну а настроение — да нет никакого настроения! Ни жива ни мертва.

К счастью, природа-матушка и Господь Бог наградили нас всем, в чем нуждаемся. Нашлась и для меня нужная травка. Я часто хожу мимо пустоши, заросшей многолетней осокой, в соседний поселок к родственникам, в магазин. И каждый раз тянет меня потрогать беленькие метелочки **пушицы широколистной**, пожевать стебелек. В наших местах это замечательное растение **бельком** называют

именно за пушистые цветочки-кисочки.

Рассказала я соседке об этой странной тяге да о своей беде поведала. А она и говорит: «Не зря ты пушицу любишь. Видать, она сама к тебе просится. Наверняка у тебя есть болячка, которую та в силах исцелить. Я давно заметила: если растение притягивает, надо им и лечиться. Только сперва посоветоваться со знающими людьми или полистать справочники о лекарственных растениях — узнать, как принимать, чтобы вреда себе не причинить. А как белек применять, я подскажу. Ст. л. сухой травы залей 250 мл кипятка и дай час настояться. Принимай по ст. л. 3—4 раза в день. Наладится мочеиспускание — пройдет и запор».

Сделала все так, как соседка велела. И что вы думаете? Помогло! Теперь у меня все в порядке.

*Людмила Валентиновна,
Пермская обл.*

Средство при колите

С колитом справиться можно! Возьмите по одной чайной ложке **золототысячника, шалфея, ромашки**, заварите стаканом кипятка и пейте по столовой ложке каждые два часа (примерно 7—8 раз в день). Через некоторое время (от месяца до трех) дозу можно сократить, а промежутки времени между приемами лекарства удлинить.

Надежда Яковлева, г. Ростов-на-Дону

Избавление от шпор

Моя старшая сестра лет 15 страдала из-за шпор, перепробовала множество рецептов — и народных, и медицинских. А я 6 лет назад увлеклась изучением лечебных трав. Помню, впервые накопала **майского чистотела**, перемолола на мясорубке (все растение — с корнем, ветками и цветками), отжала сок. И отдала сестре полстакана. Велела разделить на три части, перед сном выливать по одной части в половину ведра кипятка и греть ноги. Она сделала 3 ванночки и с радостью сообщила, что шпоры не беспокоят больше, ходит легко и свободно.

Я только добавлю, что в случае надобности можно увеличить и количество сеансов — до полного излечения. И еще: только майский чистотел дает такой эффект, так что запасайтесь вовремя травкой.

*Галина Анатольевна Завитова,
Курганская обл., г. Шадринск,
ул. Проектная, д. 8, кв. 38*

Помогут личинки трутней

Мне было двадцать, когда я попал на фронт. Многие, наверное, знают, что в первые годы Великой Отечественной войны наши солдаты оказались в очень тяжелых условиях. Зимой отступающий противник сжег все дома и нам негде было остановиться. Мы спали прямо на снегу или не смыкали глаз совсем. К тому же воевали впроголодь: в суточный паек входили лишь сухарики и кусок рафинада. Позже нам стали выдавать по 4 сухарика, ложку сахара и тощую селедку. Солдатам не требовалось и пяти минут, чтобы все это съесть. И так каждый день... Многие, перекусив, сразу начинали нетерпеливо ждать следующего пайка.

Из-за всего этого, а потом ужасающих условий в немецком лагере для военнопленных я получил немало хронических заболеваний, некоторые из них мучают меня до сих пор. Переболел сыпным тифом, двухсторонним воспалением легких... Когда вернулся домой, обнаружили **язву желудка и язву 12-перстной кишки**. Каждую весну и осень меня донимали длительные обострения... Из-за болей совсем пропал аппетит, расстроился сон. И так продолжалось многие-многие годы. Все принимаемые меры не давали никакого эффекта.

В один из весенних дней, когда я в удручающем состоянии валялся в постели, меня навестили знакомые пчеловоды и стали уговаривать выехать с ними в поле. Пасеку мою обещали перевезти сами. Тебе, мол, совсем работать не придется, лишь побудешь вместе с нами.

Ульи поставили на окраине леса и поля, на котором буйно цвел рапс, выра-

щиваемый на корм скоту. Я любовался природой, работой пчелок, дышал чистым воздухом. Но по-прежнему не ел из-за болей.

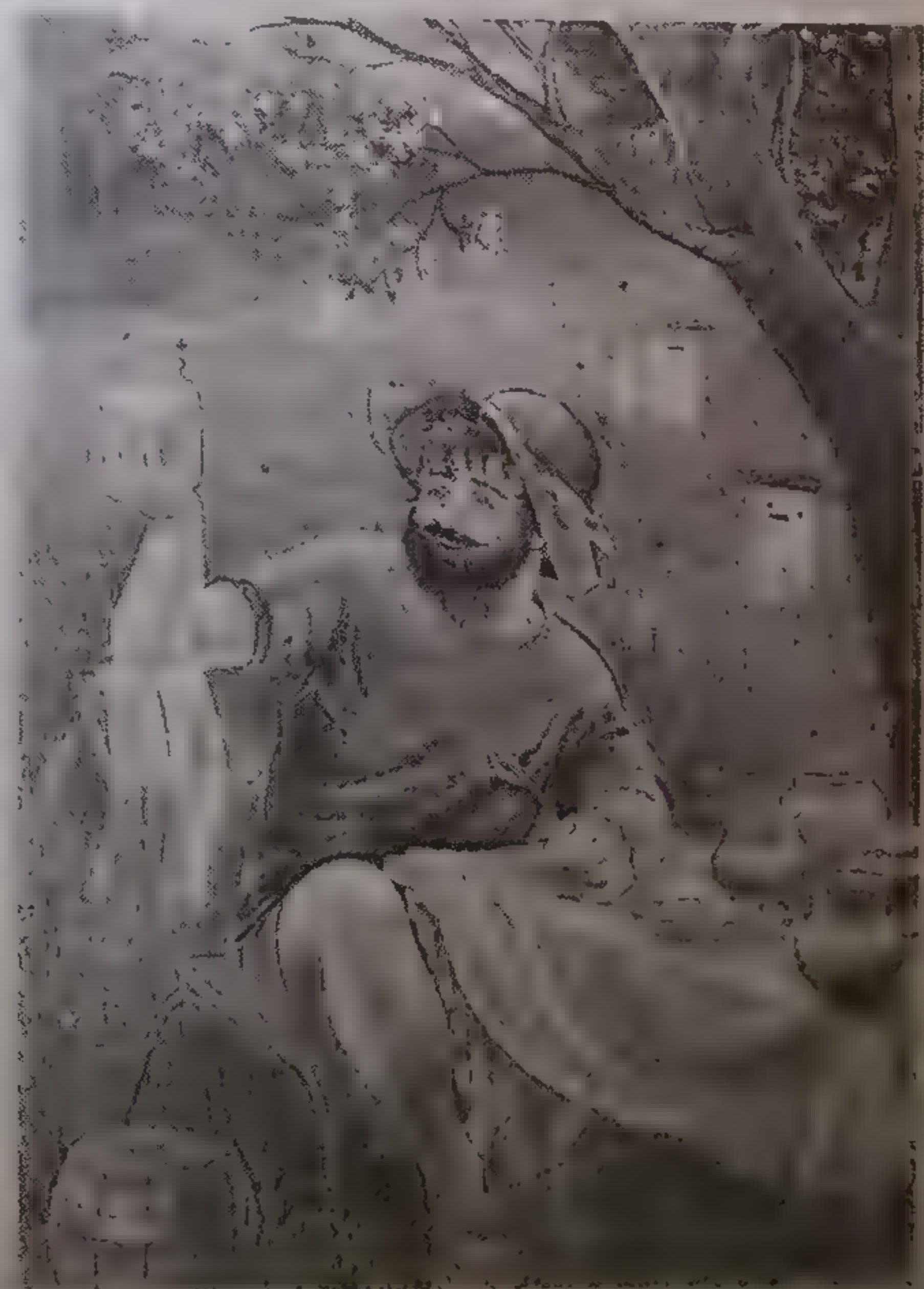
В один прекрасный день, когда я с помощью коллеги-пчеловода осматривал свои пчелосемьи, обнаружил молодых **трутневых личинок**. Решив полечиться, съел несколько. И уже к вечеру острая резь в желудке утихла. На следующий день «принял» еще несколько штук. Уже через неделю произошло чудо: боли, мучившие меня на протяжении 30 лет, утихли.

Я в хорошем настроении подошел к своим товарищам, которые только сели завтракать: на столе были хинкали (большие пельмени) с мясом и чесноком. Они знали, что такого острого я не ем, но для приличия все равно пригласили отведать угощение. Ну как тут не соблазниться?! К тому же решил узнать, насколько устойчиво мое состояние. Присел, съел несколько хинкали. Приятели удивленно

переглянулись, а один из них даже сказал: «Значит, ты симулировал, что страдаешь хронической язвенной болезнью?!» И когда я поведал им о проведенном эксперименте, они были поражены.

С той поры прошло много лет, и боли в желудке меня больше не беспокоят.

*Гаджи Раджабович Адильханов,
367025, г. Махачкала,
ул. Батырмуртазаева, д. 12*



«Живица» — очень интересная газета. Я всего полгода получаю ее, но буду выписывать и впредь. Жаль только, очень мало пишется о пиелонефрите. Пожалуйста, расскажите о лечении этого заболевания.

Р.Х. Муравьева, 673250, Читинская обл., Хилокский р-н, с. Бада, ул. Почтовая, д. 15, кв. 12

О лечении пиелонефрита мы не раз рассказывали в наших газетах «Живица» и «Ай, болит!». Но уверены: повторение опубликованного придется кстати.

Завари-ка зверобой и бруснику

В 44-м номере «Ай, болит!» за 2001 год Илья Альбертович Крылов, тогда еще клинический ординатор медуниверситета, а ныне доктор медицинских наук, рассказывал об этом недуге следующее.

«Хронический пиелонефрит — часто встречающаяся патология. Лечение травами при этом заболевании проводится лишь в комплексе с противомикробной терапией, поскольку суть болезни — инфекционно-воспалительный процесс. Отсюда — обострения пиелонефрита лечатся, как правило, в стационаре. А вот что касается периодов вне обострения (ремиссии), то здесь фитотерапия — то, что надо. Применение народных средств может уменьшить и предотвратить обострение пиелонефрита.

Хорошо помогает **брусника**. Можно есть эти ягоды в любом виде, а также пить настой листьев. Готовится он так. Ст. л. сухих листьев на стакан кипятка, настоять полчаса, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день. В дополнение можно пить настой травы **зверобоя**. 3 ст. л. сухого измельченного сырья на стакан кипятка, настоять час, процедить. Принимать по трети стакана в день до еды. Кроме того, в аптеке можно приобрести специальный сбор — **почечный чай**. Он содержит разные травы, способствующие нормализации работы почек. Но подобный сбор можно сделать и самим. Для этого надо взять по 50 г листьев березы повислой и травы тысячелистника, по 30 г травы хвоща полевого и листьев толокнянки обыкновенной. Ст. л. этого сбора залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 5 минут, настоять полчаса, процедить. И принимать по 1/3—1/2 стакана в день.

Для укрепления организма полезным окажется прием адаптогенов. Эти препараты в виде настоек есть в любой аптеке — настойка **женьшеня**, **родиолы розовой**, **китайского лимонника**. Пить их нужно по 30—40 капель 2—3 раза в день. И не стоит забывать про витамины (сбалансированные поливитаминные комплексы)».

Медвежьи ушки — просто дунки!

Наш постоянный автор, травник Рим Ахметов, советовал при пиелонефрите применять толокнянку и буквицу («Ай, болит!» № 48 за 2001 год).

«Для примера возьмем всем известную толокнянку — **медвежье ушко**, **медвежью ягоду**. Ее листья и побеги особенно популярны при цистите — воспалении мочевого пузыря, чаще всего в детской практике. Медики рекомендуют толокнянку при пиелите — воспалении почечных лоханок. Не обойтись без нее и при пиелонефрите. Это сильный антисептик. Поэтому в народе пьют отвары медвежьих ушек при остром и хроническом нефрите, когда воспалены почечные ткани. Можно принимать при гидронефрозе — расширении почки. Зато толокнянка противопоказана при гломерулонефритах и беременности.

Обычная доза — столовая ложка на стакан воды. Если делают настой, то заливают крутым кипятком и держат под крышкой полчаса. Готовя отвар, кипятят 5—10 минут. В том и в другом случае дают по ст. л. до пяти раз в день через 30—40 минут после еды.

Я же пользуюсь другим способом приготовления отвара: столовую ложку медвежьих ушек заливаю 3 стаканами холодной сырой воды, довожу до кипения и томлю на слабом огне, пока одна треть не выпарится. Оставшийся отвар делится на три дневные порции, детям — по ст. л. немного погодя после еды. На мой взгляд, такой отвар действует мягче и нежнее, а главное, надежно. Качество травы во многом зависит от времени сбора: толокнянку надо заготавливать перед полнолунием, рано утром по росе.

Но к медвежьим ушкам я обращаюсь

нечасто, в основном для лечения циститов. Зато почти при всех почечных заболеваниях использую **буквицу**. К ней никаких противопоказаний нет.

Если исходить из того, что воспаления в почках возникают зачастую в результате инфекций, то буквица, по-видимому, обладает способностью подавлять их. У нее нет такого сильного мочегонного действия, как у толокнянки, зато она берет верх другими качествами — успокаивающими, болеутоляющими, противовоспалительными, антимикробными, усиливающими обмен веществ.

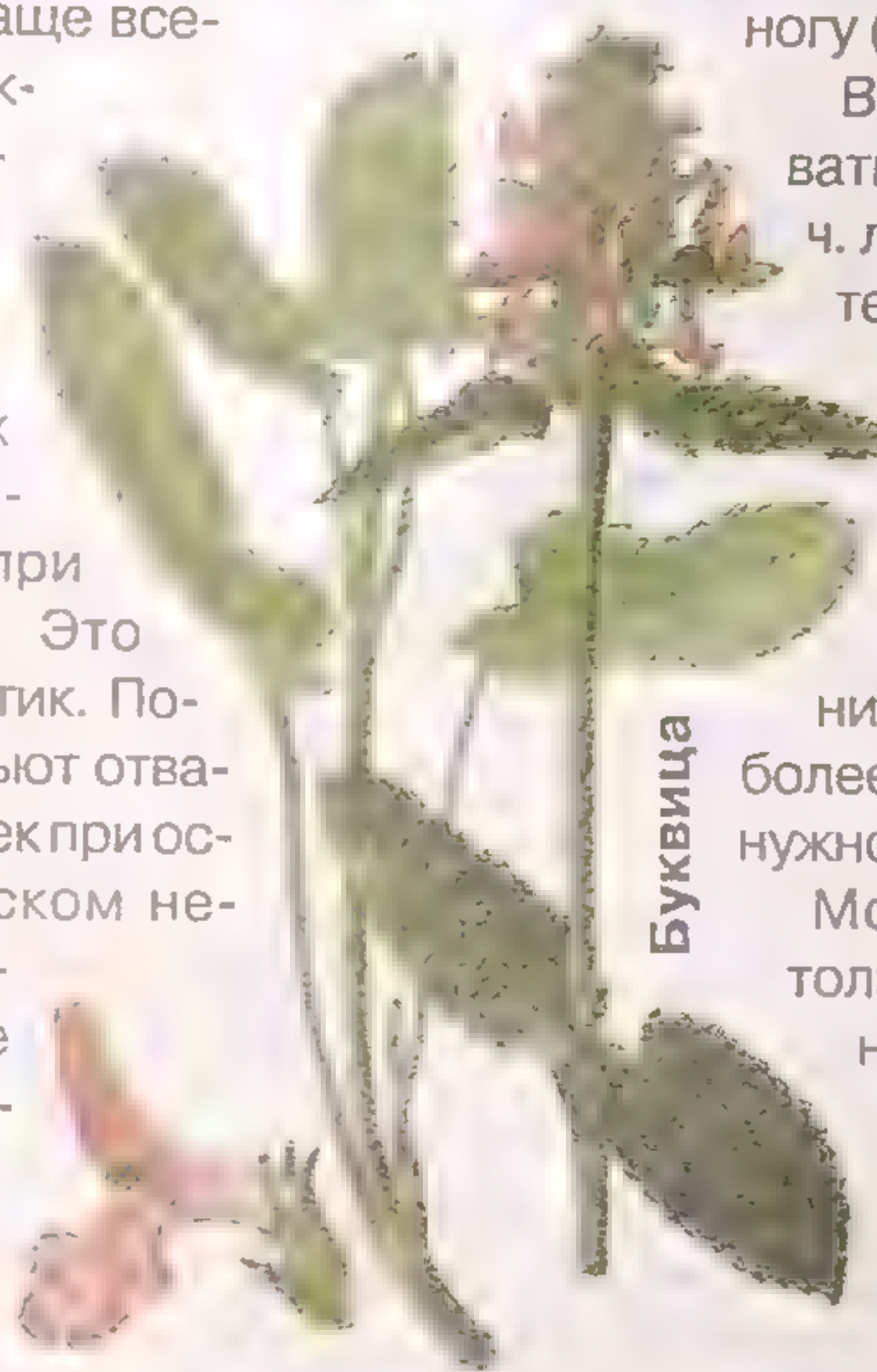
В некоторых деревнях листья буквицы заваривают в самоваре при нехватке натурального чая. Легкая горчинка придает напитку приятный вкус. В лечебных целях трава тоже заваривается как чай, но крепче — до двух ст. л. на стакан. Пьют понемногу (по 25—30 мл) в течение дня.

В летнее время можно воспользоваться соком свежего растения — по ч. л. три раза в день. Я отдаю предпочтение порошку из сушеных листьев — тоже по ч. л. на прием, а запить надо чаем из листьев **шалфея** или **брусники**. Незадолго же до этого нужно принять столовую ложку настоя травы **адониса**. Адонис требует строгой дозировки — не более ч. л. на полстакана кипятка. Потом нужно настоять полчаса и процедить. Можно, конечно, обойтись одной только буквицей, как и другими отдельно взятыми травами, но в сочетании они усиливают друг друга».

Внимание — на питание

В №13 «Ай, болит!» за 2003 год были опубликованы рекомендации А.А. Алифанова, фитотерапевта, православного врача, не только по лечению заболевания, но и диете.

«Хорошо влияет на течение болезни исключение в пост молочного, сдобы, «липких» изделий из теста (блины, оладьи, вареники, пельмени), сладостей (сахар, варенье, конфеты, шоколад и пр.). Очень важно во избежание раздражения почек исключить острые блюда, овощи и специи: жареное, аджику, томатную пасту, сырой лук, чеснок, сырые реповидные (репа, брюква, редис, редька), перцы, горчицу. В период, когда повышается температура и исчезает аппетит, рекомендуется чистый пост на воде (голодание) и клизма с лекарственными растениями в течение нескольких дней, до нормализации температуры. Питье умеренное, сколько хочется, но не усиленное, как предлагают другие авторы. Увеличение количества жидкости



Буквица

равно того объема, который желает больной (часто 0,5—1 л), только перегружает почки и отвлекает силы больной плоти от выздоровления. При чистом постельном режиме, кроме чистой воды, может включать чай из кукурузных рылец (до ч. л. на объем воды на сутки). На выходе из поста в первый день дают на выбор только свежеприготовленный морковный сок, мякоть арбуза, свежую клубнику, грейпфруты, апельсины. Во второй день — овощи, кроме свеклы и картофеля, в сыром и вареном виде, чередуют специи, укроп и кориандр по 1/3 ч. л. на блюдо. До полного выздоровления исключаются раздражающие почки продукты. Можно съесть лишь веточку петрушки или сельдерея. Очень полезны снимающая спазмы сырая тертая морковь и мочегонные огурцы в салате. В данном случае не следует забывать, что неизвес-

ной банке, плотно закрытой стеклянной крышкой или фольгой (пластмассовой посудой и крышками пользоваться нельзя). В теплый сухой чайник засыпала смесь из расчета ч. л. с горкой на стакан кипятка, заливала кипятком, накрывала чайник полотенцем — и минут через 10 бальзам готов. Заварку можно использовать дважды. Как опустеет чайник, добавляла еще пол чайной ложки сбора и сразу же доливала кипятка. В течение дня можно выпить 6—8 стаканов напитка. Сахар в бальзам не добав-



Акация белая

Валентина Васильевна Петренко советовала сделать так. Ранней весной, когда начинают набухать почки, нарезать **веточек вишни**. Вымыть их, высушить и наломать по 8—9 см длиной. Захватить большим и средним пальцем, положить в двухлитровую эмалированную кастрюлю, залить доверху водой, довести до кипения и кипятить еще 10 минут. Снять с огня и укутать на полчаса. Пить отвар 4—5 раз в день по стакану. Провести три 10-дневных курса с таким же перерывом. Веточки можно использовать 2—3 раза.

Я же лечилась **изюмом и горьким перцем** — по совету самого «Ай, болит!»». В изюминку

вставляла горошинку горького перца и такую пилюлю съедала натошак, прибавляя каждый день по одной. Довела до 10 штук, потом по одной убавляла. Все лечение заняло 20 дней. А потом — арбузная диета: арбуз на завтрак, обед и ужин».



Вера Ивановна Рочева советует принимать при заболеваниях почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни эффективный сбор, с помощью которого она вылечила у дочери вторичный пиелонефрит («Живица» № 19 за 2004 год). «Возьмите по 10 г травы **лаванды, будры плющевидной, листа черной смородины, плодов можжевельника, шишек хмеля, лепестков розы крымской и листа березы; по 20 г листьев толокнянки, брусники, подорожника большого и травы буквицы лекарственной; по 60 г ягод земляники и травы хвоща полевого; 30 г крапивы двудомной; 40 г шиповника**. Все хорошенько перемешайте. Ст. л. сбора с верхом залейте 500 мл кипятка, настаивайте, укутав, полчаса. Детям давайте от ст. л. до 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде, а взрослым — по 150 мл. При остром гломерулонефрите хвоща полевого взять не 60 г, а 30».



У Кольцовой М.Е. из Тюмени («Живица» № 30 за 2005 год) хронический пиелонефрит уже много лет. А избегать обострений ей помогает сироп из **полыни**: «100 г травы вымачиваю в профильтрованной воде сутки, а потом воду сливаю и снова заливаю траву литром профильтрованной воды. Варю полчаса на медленном огне в кастрюле с плотно закрытой крышкой, затем добавляю 400 г меда и варю еще 15—20 минут. Храню сироп в холодильнике. А принимаю по десертной ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды. Провожу такое лечение 4 раза в год. Кроме того, что практически перестали беспокоить почки, у меня еще и аппетит теперь хороший, и желудок работает без перебоев».

Подготовила Наталья Улановская

пиелонефрите

тно откуда прибывшие огурцы могут быть отравлены химикатами, а потому — токсичными. При отсутствии огурцов как заменители идут овощи этого же семейства тыквенных в сыром виде. С третьего дня до полного выздоровления постная диета может содержать все, кроме сладких, сытных жареных и грибных блюд. Травяные чаи: лист березы, душица, ежевика, звездчатка, зверобой, кукурузные рыльца, мать-и-мачеха, мелисса, мята, репешок, ромашка, чабрец, шалфей».

Ну и конечно, мы не могли обойти вниманием советы наших читателей. Ведь за каждым, пусть даже и коротким рецептом, своя история выздоровления. А оно требует немало труда и терпения, веры в исцеление.

Рецепт дам: чайный бальзам

Вот что помогло М.С. Шипулиной из Мурманской области («Ай, болит!» № 27 за 2003 год). «В 1982 году заболела я пиелонефритом. Сразу же отказалась от пряностей, копченостей, яиц, томатов и соли. Иначе говоря, строго соблюдала диету. Далось это трудно, но пересилила себя — так хотелось выздороветь.

А еще пила **чайный бальзам**: на 250 г обычного чая брала по ст. л. рылец кукурузы, почек и листьев березы, по 2 ст. л. травы зверобоя, цветков василька, листьев брусники и толокнянки, 3 ст. л. измельченных плодов шиповника. Тщательно перемешивала и хранила в стеклян-

ной банке, а если очень хотелось, то вприкуску пила.

Каждые три месяца я ходила на проверку. Дела потихоньку шли на лад. А через три года меня уже и с учета в поликлинике сняли — поправилась».



Матери А.А. Яковец из Кемеровской области («Ай, болит!» № 2 за 2003 год) помог сбор: **Трава адониса — 4 части, лист толокнянки — 5 частей, березовые почки — 3 части, полевой хвощ — 2 части**. 2 ст. л. сбора мама настаивала в 2 стаканах кипятка 20 минут, процеживала и принимала по ст. л. 6—8 раз в день с 1-го по 10-е число каждого месяца. В остальные дни пила отвар шиповника да заваривала лист брусники. И так 3 месяца».



А.И. Шабардина из Красноярского края сама просила читателей подсказать рецепты лечения этого недуга. А потом написала нам о результатах лечения и поделилась советами («Ай, болит!» № 7 за 2003 год).

«Был вот такой рецепт для лечения хронического и острого пиелонефрита. Смешать **1,5 кг свежего портулака огородного и 250 мл коньяка**, добавить литр кипятка и оставить на 4 дня. Потом траву вынуть и отжать. Принимать настойку по 15 мл 3 раза в день курсами по две недели.

Ю.В. Якуненков рассказал, как его бабушка вылечила почки. 10 частей сока **цветков белой акации** разводила частью 96-процентного спирта. Принимала три раза в день по десертной ложке.



Будра плющевидная

При лейкозе

При лечении этого недуга помогают такие травы.

● 2 ст. л. **медуницы** залить 2 стаканами горячей воды, покипятить 10—15 минут, охладить, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить в темной посуде.

● Ст. л. измельченной травы **лапчатки белой** залить 0,4 л кипятка, настаивать

в термосе 6—8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

● 50 г сухой травы **лапчатки белой** залить 500 г водки. Настоять в темном месте 21 день. Принимать по 30 капель один раз в день за 20 минут до еды в течение месяца. Затем сделать перерыв на неделю и продолжить лечение.

*Н.В. Скларова,
352919, Краснодарский кр.,
г. Армавир-19, д/в*

Во благо змеевик да чага

Известно, что **чага** — хорошее средство для лечения всех видов злокачественных опухолей. Но, думаю, немногие знают, что предпочтительнее употреблять ее вместе с корнями **горца змеинового**. Его еще в народе раковыми шейками называют или **змеевиком**. Выкапывают корневища поздней осенью. Моют в холодной проточной воде, обрывают тонкие нитевидные корешки. Сушат долго. Очень долго. Пока корни не одереветкуют, ведь змеевик при хранении не терпит влаги. И при избытке ее загнивает. Ну а снадобья готовятся так.

Настойка. Возьмите по три столовых ложки измельченных корней горца змеинового и чаги, залейте полулитром водки. Две недели настаивайте в темном прохладном месте, периодически

встряхивая. Процедите, остаток хорошенько отожмите. Принимайте по столовой ложке 3—6 раз в день за полчаса до еды, запивая водой.

Если не переносите алкоголь, готовьте отвар. Возьмите по столовой ложке змеевика и чаги, залейте стаканом кипятка. Поставьте на водяную баню и покипятите десять минут. Снимите с огня. Разогрейте духовку, отвар плотно закройте крышкой и поставьте на ночь в горячую, но выключенную духовку. Если в сельской местности, то в печь. Утром процедите и пейте по четверти стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды. Полезно в этот сбор добавить четверть чайной ложки порошка корня солодки. Этим улучшите целебные свойства снадобья.

М.И. Цветкова, травница

Проверенный рецепт

Предлагаю рецепт лечения рака, который испытан уже в течение года и дал очень хорошие результаты. Шестеро больных раком 1—2-й стадии вылечились полностью и сняты с учета, а несколько человек с 3—4-й стадией коварной болезни стали чувствовать себя намного лучше. У них прекратился рост опухолей, появился аппетит, исчезли или значительно уменьшились боли.

Купите в аптеке по 2 пятидесятиграммовых упаковки чистотела, сабельника, корня лопуха, девясила, аира, сушеницы болотной. А также 3 упаковки (50 г) гриба чаги, 1 упаковку по 50 г полыни горькой, 6 флаконов по 40 г настойки календулы и 50 г сухого измельченного болиголова. Еще понадобится 4 бутылки водки.

50 г сухой травы болиголова высыпьте в банку объемом 0,6 л и залейте бутылкой водки, плотно закройте крышкой и поставьте в теплое темное место на 2 недели. Затем высыпьте в банки по 0,7 л по 2 упаковки чистотела, сабельника и корня лопуха, залейте в каждую 0,5 водки, плотно закройте и тоже поставьте в тем-

ное место на 2 недели. Остальные травы пусть лежат в сухом теплом месте. Через 2 недели возьмите большую кастрюлю (8 л), налейте в нее 6 л воды и поставьте на огонь. При закипании убавьте огонь до малого и поочередно всыпьте в воду, размешивая деревянной лопаткой, гриб чагу, корень девясила и аира, полынь горькую, сушеницу болотную. Закройте кастрюлю и оставьте на полчаса париться на малом огне. Не забывайте периодически помешивать. Затем снимите с огня и поставьте в прохладное место. Травы, залитые водкой, кроме болиголова, из банок переложите в разные кастрюли, добавьте в каждую по 1,5 л воды и подержите на малом огне 15 минут. После того как все

остынет, содержимое всех кастрюль процедите, отожмите и слейте в одну общую емкость. Добавьте туда же всю настойку календулы и 40 г настойки болиголова. Получившуюся жидкость тщательно перемешайте, разлейте в бутылки и поставьте в темное прохладное место для хранения.

Принимайте приготовленное средство так: первые 5 дней по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Следующие 5 дней уже по 2 ст. л., а затем по 30 г. Пейте лекарство до тех пор, пока оно не закончится. Из питания исключите животный жир, копчености, свежее молоко, маринады.

Для лечения больных раком 1—2-й степени хватает одной порции приготовленного средства, а при 3—4-й степени необходимо готовить лекарство 2—3 раза и даже более. Поэтому желательно новую порцию состава сделать заранее, пока не закончилась предыдущая, чтобы не было перерыва в лечении.

*Е. Сулимов, народный целитель,
623534, Свердловская обл.,
г. Богданович, ул. Победы, д. 30*

Приготовь такую смесь

Хочу поделиться рецептом лечения рака молочной железы. Равное количество листьев грецкого ореха и крапивы измельчите на кофемолке. 4 ст. л. порошка смешайте с 0,5 кг жидкого подогретого меда. Принимайте по ст. л. 5 раз в день.

*Николай Иванович Чурков,
352120, Краснодарский кр., г. Тихорецк, главпочтамт, а/я 24*



Целитель йод

Нередко мы прибегаем к антибиотикам при малейшем недомогании: боли в горле, небольшом насморке. Конечно, если недуг серьезный, есть резон принимать эти препараты, но чаще можно обойтись без них. Используйте народные средства, и вы быстро, без ущерба для организма восстановите пошатнувшееся здоровье.

❖ При тонзиллите (даже при гнойной ангине), например, несколько раз в день смазывайте миндалины питьевой содой. После этого в течение двух часов не употребляйте жидкость и не ешьте.

❖ Используйте то же средство, если в носу жжет или сушит, воздействуя на его слизистую. Потом некоторое время втягивайте воздух. Процедура обязательно остановит насморк.

❖ Добьетесь того же эффекта, если будете вдыхать йодные пары прямо из пузырька с препаратом. Сначала — од-

ной ноздрей, потом — другой. Причем чем чаще, тем лучше.

❖ При упорном кашле несколько дней кряду перед сном натирайте грудную клетку настойкой йода. Она победит даже плеврит.

❖ Не тащите занозу иглой. Лучше используйте тот же йод! Несколько раз смажьте обильно участок кожи, где задела ваша «зловредина». В скором времени она просто «сгорит»!

❖ Одолели гнойники? Смочите их головки опять-таки настойкой.

❖ Грибковые заболевания ногтей ведут к деформации последних и весьма трудно излечиваются. Используйте мой метод. Приготовьте горячую ванну, опустите туда пораженные недугом стопы, распарьте. Потом удалите пилкой поверхностный слой ногтей и обработайте их йодной настойкой, покройте лаком. Процедуру повторяйте еженедельно.

❖ При гинекологических заболеваниях этим же препаратом смазывайте кожу нижней части живота в течение 3—4 вечеров подряд.

❖ Несколько капель йода, растворенных в воде, устранят желудочно-кишечные расстройства. Здоровья вам!

Виктор Анатольевич Крылов,
188544, Ленинградская обл.,
г. Сосновый Бор, а/я 191/7

Простое лекарство

Мучительный кашель не будет донимать, если пить трижды в день таблетки «От кашля» с медом. А перед сном класть чайную ложечку меда на язык и сосать, как конфетку.

А.Д. Терешкова,

663622, Красноярский кр., Канский р-н, с. Терск, ул. Центральная, д. 41

Икота, прочь за ворота!

Как часто на нас нападает икота! А ведь много средств от нее есть!

Порой достаточно 10—15 капель лавровишневой смеси с теплой водой или двух капель (в чайной ложке воды) на-

стойки белой чемерицы. И то и другое продается в аптеке.

Или в крайнем случае выпейте несколько глотков холодной воды. Через две-пять минут все пройдет.

Можно взять в чайную ложечку немного горчицы и столового уксуса. Размешать их и кашицу нанести примерно на треть поверхности языка. Ощущение, конечно, не из приятных, но стоит потерпеть несколько минут, а потом прополоскать рот теплой водой. Икота проходит почти мгновенно, иногда даже до полоскания рта.

Попробуйте остановить икоту так. Выпейте стакан воды не как обычно, а с противоположного края. При этом далеко вытяните шею и нагните голову, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка и подбородок «входил» в стакан.

Или, как только начинается икота, зажмите дыхание и на обеих руках соедините мизинцы с большими пальцами, образуя круг.

Вот так просто справиться с напастью!

Юлия Романова, г. Зеленоград



И надо-то тут пять минут

У меня постоянно ячмень на глазу вскакивает. Доктор говорит: иммунитет, мол, надо укреплять. Я уж стараюсь — выполняю все его рекомендации. Но когда такая бяка сядет, тут уж не до витаминов. Поэтому, как только веко начинает чесаться и на внутренней его стороне появляется красное пятнышко, миглом сворачиваю вчетверо бинтик, насыпаю ч. л. питьевой соды и складываю бинтик конвертиком. В теплую (чтоб не обжигало, но и не охлаждало) воду окунаю — и на глаз. Остынет — снова в воду. Всего процедура около 5 минут длится. Если вовремя спохвачусь — ячмень не вскочит.

Оля М., Саратовская обл.

Полезно знать

❖ От усталости, духоты или нервного напряжения разболелась голова? Возьмите обычную массажную щетку. Сначала долго и тщательно расчесывайте волосы, энергично массируя кожу головы. А потом той же щеткой или концами согнутых пальцев побейте ту область головы, в которой чувствуете боль. Это уменьшает, а то и совсем снимает боль.

❖ Чтобы избавиться от мозолей и натоптышей на ступнях, необходимо на ночь положить банановую кожуру в носки.

❖ Чтобы бледное после сна лицо приобрело здоровый румянец, попрыгайте на месте несколько раз. Это активизирует кровообращение и снабжение клеток кислородом, а значит, даже «невыспавшаяся» кожа мгновенно приобретет тонус. К прыжкам добавьте несколько глубоких приседаний — такая гимнастика на пользу всему организму.

❖ Чрезвычайно полезно при воспалении десен жевать сотовый мед 3 раза в день перед едой или через 3 часа после еды.

❖ Как быстро поднять давление? Потрите ладони одна о другую и положите левую (для женщин) или правую (для мужчин) на копчик на 10 минут.

❖ Остановить нервный припадок можно, если дать больному понюхать кусочек луковички.

❖ Возьмите себе за правило: если у вас что-то заболит внезапно — в животе, в руке, в ноге, в голове, можно сразу осенить это место много раз крестным знаменем. И не по воздуху, а прямо по телу. И читать почаще молитву «Отче наш».

На вопросы читателей отвечает профессор, доктор медицинских наук фитотерапевт Владимир Федорович Корсун.



Лечим всерьез кандидоз

Какие травы помогают при кандидозе?

В. Ахутина, г. Санкт-Петербург

В последнее время в связи с широким применением антибиотиков, цитостатических и гормональных препаратов кандидозы стали встречаться значительно чаще. Лечение системного кандидоза проводится длительно и комплексно: применяются антимикотические (нистатин, леворин, амфоглюкамин, амфотерицин, низорал и др.), иммуностимулирующие (тималин, тактивин, тимоген и др.), поливитаминные препараты.

Значительную помощь в терапии кандидозов могут оказать растительные средства. Противомикотическими свойствами обладают береза, тысячелистник, чистотел, пижма, эвкалипт, календула, хвощ, можжевельник, трифоль, полынь, подорожник, ромашка, тополь, бадан и др. Обычно лечение проводят по следующей методике:

1) плоды можжевельника — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, листья шалфея, цветки ромашки, календулы — по 4 части, листья эвкалипта, почки березы (тополя) — по 3 части. Ст. л. смеси трав залить стаканом кипятка, настоять 30 минут

и процедить. Принимать по 2 ст. л. каждые 3—4 часа в течение 1—2 месяцев;

2) настойка эвкалипта (ротокана) — по 15 капель утром и днем до еды;

3) экстракт пассифлоры или настойка пиона — по ч. л. вечером;

4) экстракт родиолы — по 20 капель утром и днем до еды;

5) свечи с лютенурином или с сангвиритрином ректально ежедневно или через день в течение месяца (на свечу по 0,005 г препарата);

На помощь придут

6) вечером (лучше через день) — лечебные микроклизмы с 30—40 мл настоя трав. Курс 2—4 недели.

Каждые 1—2 месяца лечение корректируют, используя те или иные фитопрепараты.

Молодец, чабрец!

В чем целебная сила чабреца?

г. Плотникова, г. Ростов

Карл Линней, описывая чабрец (тимьян ползучий), случайно дал ему научное название «тимус», что в переводе с латинского означает «сила». О целебных свойствах растения знали еще древние врачеватели. Чабрец входил в состав «териака» (смеси из лекарственных растений, смол и минералов) короля Сирии Антиоха. Слава этого растения была настолько громкой, что посвященные ему стихи выбили на камне у входа в храм Эскулапа — бога врачевания и лекарств на острове Кос.



Чабрец

На Руси чабрец был возведен в ранг культового растения. Славяне-язычники, дабы умиловить своих богов, бросали в костер цветущие ветки. Средневековые травники рекомендовали окуривать им «коров после теления, крынки молока, чтобы снималось больше сливок и сметаны», охотничьи и рыболовные снасти «для счастливого лова». Окуривали «благоуханным дымом» больных, страдающих чахоткой, бессонницей, от «зловредного запоя».

Но больше всего эта ароматная травка

известна как надежное средство против простуды. В нашем селе в каждой хате на зиму сушили «чепчик». Пили в морозы как чай, предупреждая простуду. Бросит бабушка в кипяток пучок богородичной травы — и словно живой дух явится в комнату. Ароматный напиток полезен и больному, и здоровому — сил придает, хворь прогоняет.

Не забыто древнее лекарство и сейчас. В традиционной медицине с его помощью успокаивали кашель, в виде отвара применяли как антисептическое средство при заболеваниях желудка.

Чабрецом заинтересовалась и официальная медицина. Сегодня достаточно хорошо известен его химический состав. Травка содержит эфирное масло, дубильные вещества, горечь, камедь, флавоноиды, кислоты. Набор достаточный, чтобы облегчить бронхиты и другие заболевания дыхательных путей. Кстати, главная составная часть пертусина — экстракт чабреца.

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС —

Предлагаю всем свой лечебный бальзам, состоящий из лекарственных растений и продуктов пчеловодства. Он поможет вам победить такие болезни, как молочница, стоматит, дурной запах изо рта, пародонтоз, гастрит, язва, колит, трещины, свищ, полипы, геморрой, сыпь, зуд, псориаз, лишай, дерматомикоз, опрелости. Также успешно лечатся диатезы, зоб, ожоги, гноящиеся язвы, сердечно-сосудистые заболевания, аденома, простатит, импотенция, болезни крови, суставов, остеохондроз, сколиоз, онкологические заболевания.

Курс лечения зависит от заболевания, поэтому бальзама может потребоваться от 100 до 500 г. Стоимость 100 г — 150 руб. Вкладывайте конверт с обратным адресом. Обязательно в письме указывайте свой возраст, артериальное давление, кислотность и диагноз. У меня есть все необходимое и методики по многим заболеваниям. Обращайтесь, рада помочь.

Татьяна Евгеньевна Сазонова, 353400, Краснодарский кр., Анапский р-н, ст. Гостагаевская, пер. Северный, д. 6

Вышлю наложенным платежом корень морозника мелкого помола на полгода применения (30 г — 200 руб.). Инструкцию прилагаю.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71

Всем желающим вышлю наложенным платежом морозник кавказский, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса лечения морозником исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Станичная, д. 5; д. т. 8 (86162) 5-06-73, м. т. 8-928-420-35-13; e-mail: davidov_sk@mail.ru

Вышлю лофант анисовый, чернокорень, руту пахучую, расторопшу пятнистую, лабазник вязолистный, мордовник, буквицу, кануфер, репешок аптечный; корни алтея, девясила, золотого корня, солодки, ревеня, любистока, чернокорня, лаконоса, диоскореи, клубни цикламена. От вас — письмо и конверт с о/а.

Юрий Дмитриевич Леонов, 353380, Краснодарский кр., г. Кропоткин, ул. Комсомольская, д. 220, кв. 9; т. 7-16-03

Существует много рецептов приготовления целебных напитков из этого растения. Вот некоторые из них.

20 г чабреца и 25 г зверобоя продырявленного заливают литром воды и кипятят 10 минут, настаивают 2—3 часа. Затем процеживают и добавляют 50 г меда. Напиток оказывает тонизирующее действие и особенно полезен при напряженной умственной работе.

При катарах и других заболеваниях верхних дыхательных путей настой

травы

травы (ст. л. сырья на стакан кипятка) принимают как отхаркивающее средство по ст. л. 5—6 раз в день.

Настои или отвары чабреца с ментолом хороши для полоскания рта. При кожных заболеваниях помогают примочки и ванны (100 г измельченной травы заливают 2 л кипятка, настаивают и добавляют в ванну).

Чабрец также известен как отличная приправа ко многим блюдам. На Кавказе высушенные листья добавляют в мясные бульоны, котлеты. Молодые стебли используют при солении огурцов, мариновании. В Польше его добавляют в паштеты, соусы, для улучшения вкуса жареной баранины, свинины, телятины и жирной рыбы.

Попробуйте такой соус. Разогрейте на сковороде 60 г сливочного масла или маргарина, добавьте 40 г пшеничной муки, поджарьте до золотистого цвета, влейте

стакан мясного бульона и прокипятите. Посолите, добавьте 5 ст. л. мелко нарубленных молодых листьев чабреца, стакан сметаны и доведите до кипения. Подавайте ко вторым блюдам.

Оригинальный и очень полезный напиток можно получить, если к отвару травы чабреца (50 г на 3 л) добавить 3 стакана калинового сока и 300 г меда.

Бальзам выручит вас

Какие растения входят в состав бальзама Битнера?

В. Балабанов, г. Саратов

Шведский горький бальзам Битнера содержит манну, дягиль, орех мускатный, девясил, калган, коровяк, кубебу, камфору, мирру, колючник, золототысячник, имбирь, померанец, аир, бадьян, куркуму, горечавку, солодку, гвоздику, кникус, фиалку, полынь, вахту.

Он улучшает функцию печени и почек, нормализует содержание холестерина, благотворно влияет на функцию желудка, микрофлору кишечника, способствует пищеварению и усвоению витаминов, минеральных и других необходимых организму веществ. Положительно влияет на нервную, эндокринную и иммунную системы, стабилизирует организм при стрессах, неправильном питании и переедании.

Принимают бальзам по 1—2 ч. л. в 50 мл воды или чая 2—3 раза в день.

При наружном применении препарат оказывает противомикробное действие, ускоряет заживление ран, поверхностных повреждений, укусов насекомых, уменьшает ревматические боли, воспаление слизистой оболочки.

В самый раз для глаз

Могут ли использоваться фитопрепараты при воспалении глаз?

Н. Рассказов, г. Астрахань

Причиной воспаления могут быть повреждения глаз, век, ресниц, ожоги, глаукома, воспаления сосудистой оболочки, роговой оболочки (кератиты), теноновой капсулы глаза (тенонит), острое воспаление слизистой (конъюнктивит) и др. Поэтому сначала необходимо обратиться к врачу. Но до вмешательства специалиста боль можно снять одним из следующих способов.

Промывать глаза настоем цветков черемухи (5 г на 100 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить).

Промывать соком свежего клевера лугового.

Залить 200 мл кипятка 10 г травы очанки лекарственной, настоять 15 минут, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день до еды.

Заварить 200 мл кипятка 5—10 г цветков василька синего, настаивать час, процедить. Использовать в виде примочек как противовоспалительное и дезинфицирующее средство.

При воспалении конъюнктивы прикладывать к глазам листья костяники.

Заварить стаканом кипятка 20—30 г травы и цветков ромашки аптечной, настаивать час в плотно закрытой посуде, процедить и использовать для промывания.

Уважаемые читатели! Если у вас появились вопросы к фитотерапевту В.Ф. Корсуну, присылайте их в редакцию.

ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

***Бесплатная консультация** по применению лекарственных растений, и продажа их для лечения разнообразных заболеваний (включая онкологию). Можно приобрести авторскую книгу «Исцели себя сам», в которой говорится о профилактике и лечении рака и других заболеваний.

Иосиф Иосифович Широкий,
Анна Иосифовна Широкая-Каликина,
165330, Архангельская обл.,
г. Сольвычегодск, ул. Урицкого,
д. 10, кв. 31;
тел. 8818-377-9210 или 8818-402-4411

Вышло бесплатно для посадки семян расторопши, чистотела, желтушника, таволги. Конверт с о/а обязателен.

Александр Юрьевич Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н,
п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Хочу помочь всем женщинам, страдающим мастопатией, и предлагаю для лечения сложные травяные сборы, к которым относятся гинекологический сбор «Евдокия» и «Гармония». Будут полезны препараты из сабельника и конского каштана, которые выполняют задачу по снятию застоев в лимфе и улучшат циркуляцию крови. Также можно делать примочки на грудь из отвара этих трав.

Я и мои коллеги помогут подобрать для вас курсы и комплексы лечения при различных заболеваниях несколькими видами трав и настоек (более 200 видов).

О своих результатах пишите. Это необходимо для дальнейших разработок в области фитолечения.

Алла Афанасьевна Белькова,
353440, Краснодарский кр., г. Анапа, ул. Лермонтова, д. 77, кв. 20;
тел. 8 (86133) 316-83 или 8-918-45-75-941

*Амброзия (смесь цветочной пыльцы с медом) хорошо помогает при гипертонии, шуме в ушах, излечивает аденому простаты и сахарную болезнь (диабет), подавляет алкогольную зависимость, исцеляет от болезней сердца, нервов и др. Нормализует сексуальное влечение. Недаром ее подавали к столу египетских фараонов! Если кто очень хочет подлечиться амброзией, обращайтесь, выручу. Не забудьте только вложить в письмо конверт с вашим адресом.

Павел Павлович Форис, пчеловод, народный целитель,
662710, Красноярский кр., п. г. т. Шушенское, 2-й мкр., д. 26, кв. 51;
(по тел. 2-26-51 больше не звонить!)

Когда раздражает зеркало

После тридцати пяти-сорока лет в жизни женщины наступает сложный период. На работе «наступают на пятки» молодые, жестко сориентированные на карьеру, а не замужество и материнство. Дома требуют внимания все чаще прихварывающие старики-родители, у мужа проблемы кризиса среднего возраста, у деток — переходного. Ну а что касается красоты и здоровья — тут и вовсе дела неважные. Красота и здоровье ничего не стоят тем, кому лет двадцать-двадцать пять, а с возрастом достаются немалым трудом, тратой времени и денег.

Оказывается, после сорока организм начинает постепенно терять работающие мышцы, испытывать нехватку кислорода. И если ничего не предпринимать, будет медленно и верно «разваливаться». А в наше время (и от этого никуда не деться) правят балом сила и молодость. Быть больным и жалким просто невыгодно. С тобой считаются, пока ты стоишь ровно, говоришь твердо, смотришь ясно.

Вот и у меня ближе к сорока серьезных болячек не наблюдалось, но возраст начинал сказываться: пропала прежняя легкость, прибавилось несколько килограммов, досаждали хронические мигрени вкупе с гастритом, от бдений за компьютером побаливала спина и поскрипывали время от времени шейные позвонки. Да и зеркало только раздражало. Оттуда на меня смотрела уставшая

женщина с землисто-серой, привядшей кожей. Ну а макияж, казалось, лишь подчеркивал то, что хотелось скрыть.

Есть прогресс: сброшен вес!

Как-то случайно я наткнулась в журнале на интересную статью о докторе Норбекове. Он рассказывал об экспери-

Держите спину =

менте: больные в течение месяца занимались в спортзале только тем, что ходили часа два, улыбаясь и сохраняя правильную осанку. Результат удивил всех: у кого-то заработал кишечник, к кому-то вернулся слух, у многих нормализовался вес.

Оказывается, мыслительный центр, центры эмоций и волевого управления тесно связаны друг с другом мышечным корсетом. И если один куда-то «идет», двое других волей-неволей следуют за ним. Из всех троих проще всего управлять мышцами, т. е. удерживать мышечный корсет, а значит, именно через него можно управлять процессом выздоровления в целом.

Действительно, от правильной осанки зависит очень многое. Это я на себе проверила. Во время обеда полностью расслабилась, руки тут же потеряли опору, локти легли на стол. Поднесла ложку ко рту — движения неуклюжие, рука тяжелая. Выпрямила спину — совсем другое дело. Опять расслабилась, произнесла

первое, что пришло в голову. Повторила эту же фразу «сделав спину»: голос уже другой — богаче, глубже, полнее. А как легко идти, выпрямив плечи, — ноги сами несут. Да и зеркало радуется: прямая, гордая осанка зрительно убавляет возраст. Шея кажется стройной и гладкой, овал лица четким, второй подбородок куда-то исчезает... Даже мимика меняется. Да здравствует подтянутый живот, прямая

спина, развернутые плечи и высоко поднятая голова!

Уроки старой учительницы

Но всегда держать осанку оказалось не так-то просто. Я постоянно ловила себя на том, что хочется согнуться, как обычно, и втянуть голову в плечи. Слабенькие мышцы задней части головы и шеи с непривычки жалобно ныли. Что же делать? Я отнюдь не богачка, и отстегивать немалую сумму за абонемент в фитнес-центр — вариант не для меня. И тут мне вспомнилась старенькая учительница.

Лилия Николаевна когда-то вела у нас кружок вязания. Было ей далеко за 70, но назвать преподавательницу «старушкой» язык не поворачивался. Скорей, ей шло выражение «дама в возрасте». Она обожала носить шляпки, кружевные перчатки и маленькие изящные сумочки. Не знаю как, но даже в перекрашенных кофточках Лилия Николаевна выглядела по-настоящему

К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

Молоток в счастье знаток

Хочу подсказать, как установить мир и покой в семье. На убывающую луну в четный день купите (не торгуясь!) новый молоток. Наговорите на него: «Как молоток тяжелый не поднимется, так чтоб у раба Божьего (имя) язык был тяжелый, не поднимался бы и не ругался бы. Будьте мои слова крепки и метки отныне и до века. Аминь».

После никому его не давайте и не показывайте — спрячьте так, чтобы никто не нашел. А будут спрашивать, почему вдруг в доме мир наступил, отвечайте: «Бог помог!»

А.Н. Победоносцева, Тверская обл.

И станет краше жизнь ваша!

Чтобы в семье всегда была гармония и понимание, советую делать следующее:

✱ не реже раза в неделю кушайте из общей посуды;

✱ спите на одном матрасе, простыне, под общим одеялом;

✱ в спальне должна быть икебана из розовых цветов, веточек полыни и зверобоя (остальное — на ваше усмотрение);

✱ любите друг друга, не повышайте голос, понимайте и прощайте;

✱ заказывайте молебны Гурию, Самону и Авиве о благополучии семьи о рабах Божьих (ваши имена) раз в месяц.

Л.А. Верстакова,
магистр народной медицины,
413100, Саратовская обл., г. Энгельс,
ул. Тельмана, д. 23, кв. 19

Формула идеальных отношений

Немецкие психологи считают, что надолго сохранить теплые отношения супругам поможет «формула идеальных отношений». Ученые утверждают,

15 мая —

что любое резкое замечание обязательно надо компенсировать как минимум пятью комплиментами. В этом и состоит волшебная формула, укрепляющая семью.

В ходе исследования опрошено около тысячи семейных пар, и среди самых опасных врагов здоровой семьи были названы неверность, болезни и потеря работы. Все это приводит к



настойчивой. Наверное, просто облада-
ла даром, который еще древние греки счи-
тали главным, — чувством меры. Подроб-
ностей жизни учительницы мы не знали, но
слышали, что происходила она из старин-
ного дворянского рода.

Лилия Николаевна была большая руко-
дельница — вышивала гладью сказочных
птиц, плела из катушечных ниток чудные
кружева, учила нас, девчонок, вязать про-

позе непрерывна, усталость придет
быстро. И если не восстанавливаться
во время отдыха, она вызовет наруше-
ние осанки, спровоцирует заболева-
ния.

Для себя я установила на первых порах
следующий график: 15 минут вязания и
5 — отдыха, постепенно увеличила дли-
тельность работы до часа, перерывы — до
8—10 минут. Сначала приходилось посто-

века. Главное — преодолеть скованность
в движениях. Нужно встать прямо и, слег-
ка подогнув колени, максимально рассла-
бив тело, делать легкие вращательные
движения вправо-влево. Не контролируй-
те себя: танцуйте так, как хочется. Пусть
голова болтается, как на ниточке, руки и
ноги вытворяют, что вздумается. Добей-
тесь такой степени расслабления, чтобы
вращались все суставы, а тело бросало из
стороны в сторону. Но резких движений
все же постарайтесь избегать.

Считалось, что такой танец снимает
блокировки с энергоканалов, подли-
тывающих человека из Космоса. Ну

а проще говоря, он помогает хо-
рошенько расслабиться и отдох-
нуть мышцам, усиливает крово- и
лимфообращение, заряжает энергией.

Древние утверждали, что за любое
новое дело лучше приниматься на
растущей Луне. Вот и вы начните но-
вую жизнь, когда народится молодой
месяц. Сначала ваша «мадам Лень»
примет все в штыки, но если ей не под-
даваться и продержаться тридцать лун-
ных суток, непременно сдастся. Не зря
ведь говорят: «Привычка — сначала пау-
тинка, потом толстая веревка». На 31-е
сутки вы проснетесь совершенно другим
человеком.

Надеюсь, мой опыт поможет всем лю-
бительницам вязания добиться «королев-
ской осанки». Не сомневайтесь, труды оку-
пятся сторицей. Ведь женщина, чьи дви-
жения полны достоинства и грации, кажет-
ся не только красивой, но и сильной, уве-
ренной, благополучной.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

и хвори сгинут!

стенные воротнички, вставочки и пеле-
ринки. На ее занятиях мы узнавали нема-
ло интересного и полезного. К примеру,
она много рассказывала о правилах хоро-
шего тона: «Духов, девочки, должно быть
немного — так, чтобы запах чуть-чуть об-
волакивал щеку. Дама всегда должна быть
в чулках. Даже летом выходить на улицу
без них — моветон».

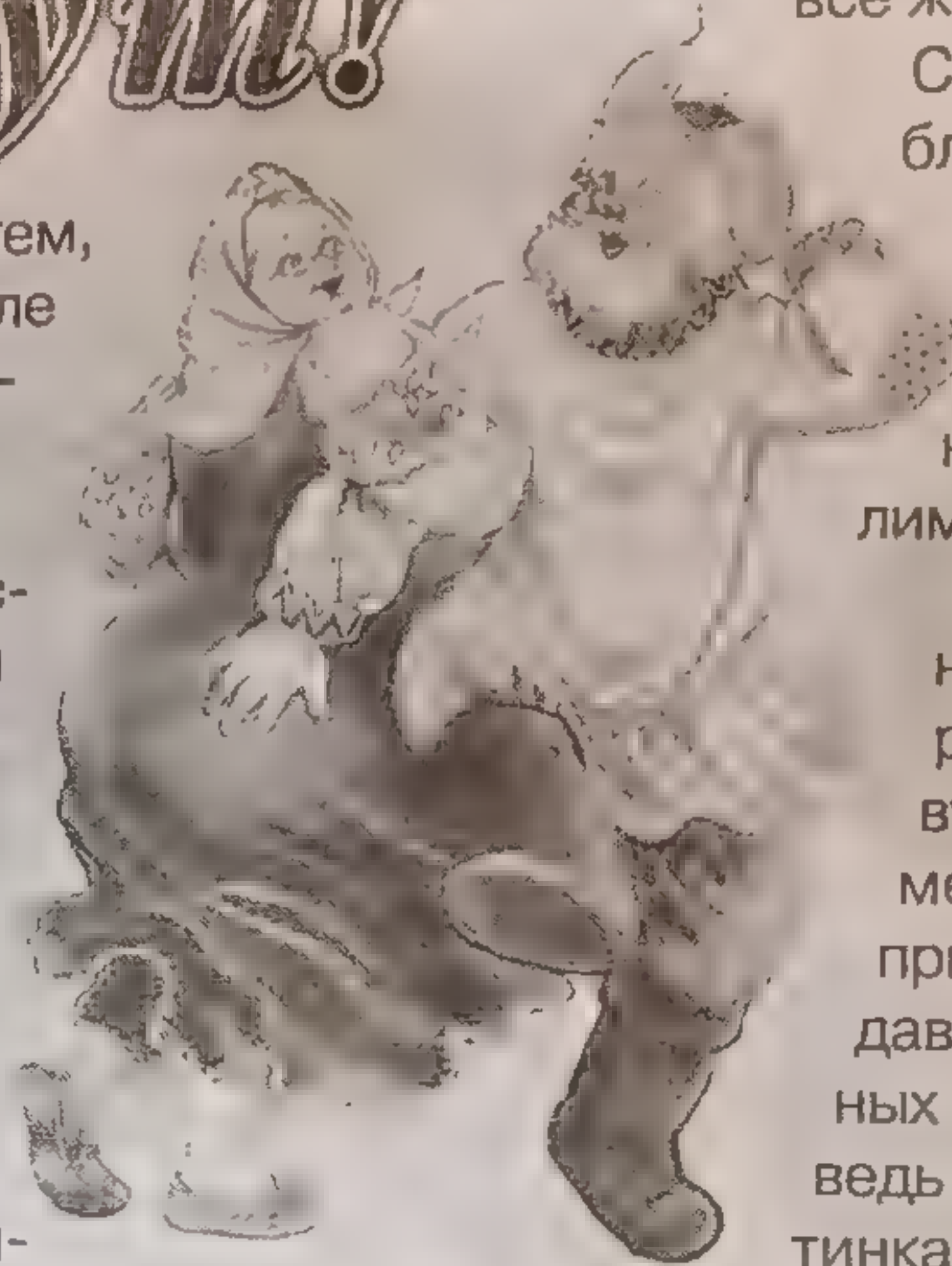
Учила и «держат спину». Если вы увле-
каетесь вязанием, то знаете, что сидеть в
правильной позе со спицами даже 10—15
минут с непривычки неудобно. Это и понят-
но: нарастает утомление. Значит, нужен
отдых, но не простой, а активный. Вот и
заставляла нас Лилия Николаевна через
каждые 10—15 минут вязания двигаться.
И вскоре мы перестали сутулиться. Мыш-
цы окрепли, не давали горбиться, да и спи-
не было легче.

И плюс танцы

Порывшись в книгах, я выяснила, что
все дело в строгом чередовании работы и
отдыха. Если нагрузка даже в удобной

янно следить за тем,
как сижу, но после
нескольких меся-
цев «спицетера-
пии» мышцы
шеи, спины, пояс-
ницы окрепли и
не давали суту-
литься. Я стара-
лась сохра-
нять хорошую
осанку даже во
время домаш-
ней работы. И
что самое удиви-
тельное, телевизор смотрела не развалив-
шись, а выпрямив спину — так было удоб-
нее.

Отложив спицы во время короткой пе-
редышки, я включала ритмичную музыку
и исполняла, как могла, «пьяный танец».
Когда-то в исламе существовала суфийс-
кая секта вращающихся дервишей, в ней
он и возник. Танец действительно напоми-
няет движения хорошо выпившего чело-



К СВЕДЕНИЮ ВПРОК ПРИМИ, ДРУЖОК!

Международный день семьи

сильным стрессам. То, что человек
слышит в таком положении, он не в
состоянии оценить с помощью логики
и на обращенные к нему слова реаги-
рует так же, как в детстве.

Совместные ужины против ожирения

Традиция семейных ужинов помога-
ет бороться с лишним весом, считают
ученые Гарвардского университета (США).
Как правило, ужины в кругу семьи
включают больше блюд из овощей и
фруктов, меньше жареного и сладких
газированных напитков по сравнению
с продовольственными запасами в
семьях, где каждый перекусывает,
когда захочет, тем, что найдет в холо-
дильнике.

Результаты многолетних исследо-
ваний показали, что дети, в чьих семьях
принято обедать и ужинать всем
вместе, реже страдают от избыточно-
го веса. И даже демонстрируют луч-
шую успеваемость в школе, а также
меньше подвержены вредным привыч-
кам — курению, пристрастию к алко-
голю — в подростковом и юношеском
возрасте.

Конечно, дело не столько в здоро-
вом меню, сколько в здоровой семей-
ной атмосфере. Но ведь надо же с
чего-то начинать! Почему бы не с со-
вместного ужина?

Лечебная сила семьи

Исследователи из Чикагского уни-
верситета собрали впечатляющую ста-
тистику о том, что семейная жизнь да-

рит нам здоровье, многие лета и
даже намного больше радостей в
сексе.

Оказывается, одиночество сокра-
щает продолжительность жизни в
большей степени, чем рак. Для мужчин
холостая жизнь опаснее, чем инфаркт.
Они платят за свою свободу в среднем
3500 днями жизни (что примерно рав-
но 10 годам), в то время как болезни
сердца отнимают, по статистике, в
среднем всего 2100 дней.

Согласно статистике, женатые
мужчины пьют вдвое меньше холостых.

Семейные люди тратят меньше
денег, жизнь в браке позволяет эконо-
мить от 30 до 50% заработка.

Семейные люди меньше склонны
к риску. По сравнению с разведенны-
ми они реже превышают скорость за
рулем автомобиля, реже попадают в
криминальные ситуации и имеют мень-
ше вредных привычек.

Семейные люди в два раза чаще
получают радость от занятий сексом и,
как следствие, реже подвержены
стрессам.

Частен
можно ус
кого нет,
Бол

Болезни легких — не из легких

Рим Ахмедов, травник

В. Березин, Читинская обл.

Дни оплаченных
счетов

Т. Астапова, г. Муром



Рыбный стол не плох, но таит подвох

Мы с мужем немолоды и последние полгода для облегчения пищеварения отказались от мяса — на рыбу перешли. Стали чувствовать себя гораздо лучше. Но иногда и после рыбы бывает неуютно в животе, хотя ею и не злоупотребляем. Неужели в 70 лет надо отказаться и от этой любимой пищи?

А.С. Выморкова, г. Северодвинск

Дело в том, Александра Сергеевна, что, употребляя морепродукты, необходимо учитывать их сочетание с другими пищевыми продуктами. Так, нежелательным является сочетание рыбы с орехами, семечками, бобовыми, кашами и грибами, а также с молочными продуктами (по причине трудности совместного переваривания). А вот совместное использование с рыбой овощей, зелени облегчит пищеварение. Менее желательны квашеные, маринованные и консервированные овощи. Повышенное содержание в них кислот и соли снижает активность пепсина, расщепляющего белок рыбы.

И еще. Важное значение имеет не только с чем вы едите рыбу, но и какая это

рыба. Например, при наличии определенных заболеваний (хронический панкреатит) даже крохотный кусочек жирной рыбы способен вызвать тяжелое обострение недуга. На моей памяти была одна такая пациентка. Отведала всего один кусочек подаренной семги — возникли внезапные сильнейшие боли в животе. «Скорая помощь», больница... Из-за этого кусочка рыбы пришлось провести три недели интенсивного лечения в хирургическом отделении. Вот такой он, хронический панкреатит — отреагирует на любую, казалось бы, мелочь. Так что не стоит увлекаться жирными видами рыб, безопаснее окажутся треска, пикша.

И.А. Крылов, к. м. н.

Соблюдай диету эту

Маме провели операцию по поводу язвы желудка. Где можно узнать последние рекомендации по послеоперационному питанию?

Ирина Сергеевна, Архангельская обл.

На первые три дня после операции на желудке, Ирина Сергеевна, назначают «нулевую» диету. Пища состоит из жидких и желеобразных блюд. Молоко в свободном виде и плотные пищевые продукты даже в виде пюре исключают. Разрешают чай с сахаром, фруктовые и ягодные кисели, желе, отвар шиповника с сахаром, соки свежих ягод и фруктов, разведенные сладкой водой, слабый бульон, рисовый отвар. Пищу дают частыми приемами в малом количестве в течение дня и ночью. На 4—5-й день переходят на диету № 1 (хирургическую). Разрешают сваренные всмятку яйца и паровой омлет; некрепкий, нежирный мясной или куриный бульон, слизистый суп из геркулеса на бульоне; жидкую 10%-ную кашу из манной крупы или рисовой и гречневой муки для детского питания (во время варки можно добавить немного молока или сливок); кисели, желе фруктовые и ягодные; соки свежих фруктов и ягод, разведенные сладкой водой, отвар шиповника, чай с лимоном; сухари из белого хлеба; сливочное масло, кефир.

Доцент В.В. Василенко, гастроэнтеролог

Чеснок на зубок

Правда ли, что ежедневное употребление чеснока препятствует развитию стенокардии и рака? И сколько нужно съедать его для профилактики?

Зиновий Сергеевич Кузнецов, г. Брянск

На самом деле вещества, содержащиеся в чесноке, препятствуют развитию опухолевого процесса. Прежде всего это касается рака толстой кишки и желудка. Вещества чеснока способны блокировать образование канцерогенов, стимулировать синтез ферментов, обезвреживающих канцерогены. Считается, что употребление взрослыми людьми 2—5 зубчиков свежего чеснока в неделю оказывает противоопухолевый эффект.

Что касается ишемической болезни сердца (стенокардии), то регулярное употребление чеснока понижает уровень холестерина и риск тромбообразования — чеснок замедляет развитие

атеросклероза. Опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается.

Однако все это, когда ешь чеснок в сыром виде. Очень важно как минимум за 15 минут до еды свежий чеснок раздавить или нарезать. Это помогает веществам перейти в активное состояние. Но нельзя забывать, что чрезмерное количество свежего чеснока, особенно на пустой желудок, способно вызвать метеоризм, изменения в микрофлоре кишечника и желудочно-кишечное расстройство. Кроме того, прием чеснока противопоказан при болезнях почек и эпилепсии.

М.А. Ковалева, врач-терапевт

Прочтите и учтите

Ученые рекомендуют не запивать мясную пищу чаем, так как он тормозит всасывание железа.

А витамин С способствует усвоению этого микроэлемента. Поэтому после обеда лучше выпить стакан апельсинового или грейпфрутового сока. А чай — спустя 2—2,5 часа.

Для предотвращения развития катаракты и увеличения остроты зрения ешьте вечером по 5 грецких орехов. Они содержат все витамины группы В и ненасыщенные жирные кислоты, которые способны остановить склероз.

Американские диетологи утверждают, что в рационе человека должно быть как можно больше апельсинов. Благодаря высокому содержанию калия и фолиевой кислоты они оздоравливают сердечно-сосудистую систему и лечат гипертонию. Также апельсиновый сок противостоит вирусам, борется с аллергией и воспалениями и препятствует образованию тромбов.

При цистите, энурезе, пиелонефрите пейте свежий сок тыквы по 0,5 стакана 3 раза в день.

По составу сало напоминает оливковое масло. И готовить на сале полезнее, чем на растительном масле. Только нельзя жарить на том же жире повторно. И еще сало нейтрализует действие алкоголя. Так что, закусывая салом, можно продержаться за праздничным столом гораздо дольше.

ВНИМАНИЕ! Поступил в продажу **усовершенствованный пояс «Вулкан»**, который стал шире на 1 см. А если шире, то и результат лучше. Кроме того, по многочисленным просьбам наших покупателей он стал длиннее на 10 см. Спешите приобрести «Вулкан» по старой цене!

* Идеальная фигура, профилактика болезней и не только

Мы предлагаем вам позаботиться о фигуре и здоровье при помощи этого чудо-пояса. К чему диеты, когда можно надеть «Вулкан» и спокойно заниматься домашними делами, смотреть телевизор, разговаривать по телефону. В то время как вы работаете или отдыхаете, пояс «Вулкан» совершенствует ваше тело. Остается только периодически заглядывать в зеркало и любоваться результатами! А главное — надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Пояс «Вулкан» действует с максимальной эффективностью, оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшается циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микро-массаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект. Даже в условиях покоя «Вулкан» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. Тепловым поясом «Вулкан» пользуются для поддержания формы многие спортсмены и известные политики. Он хорошо зарекомендовал себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности.

В результате использования «Вулкана» **похудание просто неизбежно!**

Кроме того, пояс способствует им- мобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвра-

щению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радикулитах), в почках и т. д. Способствует предотвращению травматизма при физических нагрузках. Традиция использования разогревающего пояса при болях родилась еще в Древнем Китае, а современные материалы и космические технологии расширили его действие. Возможно поэтому изготавливают «Вулкан» в Тайвани.

Обработка соединений материалов пояса способствует его длительной эксплуатации. Он является универсальным, безразмерным и подходит для любого объема талии (не бо-

лее 120 см). Для людей с объемом талии, превышающим 120 см, возможно использование двух поясов.

В заключение приведем **мнение покупателей.**

«После родов я поправилась на 25 кг. Приобрела пояс «Вулкан». Надела несколько недель назад и с тех пор практически не снимаю. Результат потрясающий: я сбросила более 10 кг. И это без утренних пробежек и диеты. Вышлите еще один пояс для моей мамы».

Светлана Б., 30 лет, г. Москва

«На даче сорвал спину. Купил ваш пояс. И не снимаю его уже несколько месяцев. Он приятен телу и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «Вулкан» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя стал на все сто».

Константин А.,
Свердловская обл.

«...О, это чудо! Пояс «Вулкан» помог мне решить проблему лишнего веса. Я

за короткое время сбросила около 10 кг. И это тогда, когда мне было необходимо хорошо выглядеть. А еще устроилась на престижную работу. Из 20 претендентов выбрали именно меня. Начальник сказал: «Кто следит за собой, тот не может плохо работать». Огромное спасибо».

Елена К., мать двоих детей

«Жена настояла подарить ей пояс «Вулкан». И вот теперь вижу результат и не нарадуюсь. Жена стала выглядеть моложе, так же, как 8 лет назад, когда познакомились. Недавно узнал, что пояс может быть полезен и пожилым людям для лечения спины. Пришлите, пожалуйста, один для родителей».

Виктор М., Краснодарский кр.

Заказать пояс «Вулкан» можно по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Или по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 4 (АР), отдел «Товары почтой». Стоимость пояса — 380 рублей + 7% (почтовые расходы). В заявке не забудьте указать: ФИО, индекс, адрес, кол-во. **Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог.**

Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.zacaz.ru.

Для жителей Украины — (057) 755-27-76.

Для оптовых покупателей — (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Прошу откликнуться тех, кто может выслать травы на 2 курса. сушеницу болотную, бессмертник песчаный, цвет каштана, чай от недержания мочи.

Валентина Михайловна Муромцева,
686222, Магаданская обл., п. Синегорье,
ул. Энергетиков, д. 2а, кв. 38

Недавно узнала, что сансевьера — «щучий хвост» — способна за неделю в комнате больного очистить воздух от болезнетворных микробов. А можно ли еще каким-либо образом применять ее?

Анна Ивановна Туканова, Московская обл.

Дочери 26 лет. У нее после операции образовался свищ на почке. Подскажите, какими народными средствами или травами можно воспользоваться.

Нина Алексеевна Селеванова, 188661, Ленинградская обл., Всеволожский р-н., п. Новодевяткино, д. 55, к. 100; тел. 296-89-81 или 8921-185-3096

У меня повышенное давление и сильные приливы. Подскажите, как облегчить состояние. Мне 68 лет.

Светлана Георгиевна Игнатьева, 188650, Ленинградская обл., г. Сертолово, ул. Ларина, д. 3а, к. 33

Как можно вылечить боковой амиотрофический склероз. Отзовитесь, кто сталкивался!

Лилия Валентиновна Яковлева, 453571, Башкирия, г. Межгорье, ул. Советская, д. 5, кв. 51; тел. 8960-800-1426

Обследование выявило у меня заживающую язву луковицы 12-перстной кишки, рубцовую деформацию луковицы 12-перстной кишки III степени, эрозивный гастрит, эзофагит. Посоветуйте, какими травами полечиться. Напишите, кто может их выслать.

Евгений Антонов, 423507, Татарстан, Заинский р-н, д. Гулькино, ул. Центральная, д. 78

Травники-целители! Подскажите, как справиться с недугом! У меня инфекционная межреберная невралгия (опоясывающий лишай). Врачи помочь не могут. При обострении ем горстями обезболивающее...

В.В. Зарубин, г. Братск

У меня редкое заболевание — розацеа (красная воспаленная кожа). Все началось с аллергии, потом лицо стало чесаться, шелушиться, опухать. За два года удалось лишь усмирить болезнь, но не вылечить. Откликнитесь те, кто справился с этим недугом или знает действенные средства.

Елена Щукина, 658011, Алтайский кр., Тальменский р-н, с. Лушиково

Девочке 12 лет, у нее диффузный зоб. Чем можно лечиться кроме таблеток? На лекарства аллергия.

Мария Ивановна Голубева, г. Красноярск; тел. 8(3912) 47-22-76

Мне 55 лет, я 2 года болею сахарным диабетом. Подскажите, как при помощи народных средств понизить сахар?

Афелия Авидиковна Оветесян, 404130, Волгоградская обл., г. Волжский, о. Зеленый, ул. Овражная, д. 20, к. 2

СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Фен — причина выкидыша?

Американские ученые провели исследования, которые показали, что **обычные электробытовые приборы — фены, пылесосы, электробритвы — могут стать причиной выкидыша.** Медики выяснили, что 2—3-месячный плод реагирует на электромагнитное излучение сильнее, чем взрослый организм. И чтобы обезопасить будущего ребенка, беременным не рекомендуется находиться рядом с приборами, включенными в сеть, дольше 30—40 минут подряд.

Серебро темнеет?

Ученые из Швеции пришли к выводу, что серебро темнеет не только от плохого качества. **Причиной могут быть нарушения в работе печени и почек.** Дело в том, что серебро темнеет под воздействием соединений, содержащих серу. А она как раз присутствует в поте человека.

Картофель от артритов

Индийские медики доказали, что **одно из лучших лекарств от артритов — сырой неочищенный картофель.** Разрезанную картофелину приклады-

вайте к больному месту и держите, пока она не станет или очень твердой, или мягкой. Картофель вбирает в себя плохую энергию, которая накапливается в суставах. Если не сжимаются пальцы на руках, картофелину носите с собой целый день, перебирая пальцами.

Как продлить жизнь

Оказывается, продлить себе жизнь несложно. **Надо быть всего лишь добрым и отзывчивым человеком.** С такими заявлениями выступили американские ученые после проведенной пятилетней работы. В исследовании приняли участие 423 пожилые супружеские пары в штате Мичиган, в которых муж был не моложе 65 лет. Возраст, состояние здоровья, материальное благосостояние, психологические особенности — все это принималось во внимание. Особо учитывалось то, к чему более склонен человек — давать или брать — в плане искренности желания помочь окружающим. Однако ученые пока не уточнили, сколько именно дней, а может, лет добавляет к человеческому веку то или иное доброе дело.

Уколы не для полных

На полных людей уколы почти не действуют, сообщают ученые из клиники в Дублине (Ирландия).

Они обнаружили, что при введении лекарств в ягодичные мышцы тучных женщин результаты лечения оказались хуже ожидаемых. Причина в слишком большом слое жира: игла просто не доходит до мышц и пролегающих в них кровеносных сосудов. В результате у страдающих ожирением 68% уколов проходит впустую. Кроме лекарств, в ягодицу вводят многие вакцины, эффективность которых у полных людей теперь тоже под вопросом.

В следующем номере читайте:

- ❖ Лечение суставов, депрессии, экземы, простуды
 - ❖ Средства от импотенции
 - ❖ Крапива полезна на диво!
 - ❖ Рецепты салатов, супов из первой весенней зелени
 - ❖ А вам липомы не знакомы?
 - ❖ Растения для лечения.
- Картофель**



Летом калина окутана белым кружевом цветков, а осенью свисающими гроздьями ярко-красных ягод, напоминающих раскаленный металл, за что, возможно, и прозвали растение калиной. Народ воспел калину в песнях — в давние времена ее считали символом любви и красоты.

Встречается этот кустарник в лесах европейской части России и Сибири, а в лесостепной зоне — по долинам рек. Листья у него трех- и пятилопастные, крупнозубчатые. Цветки белые, собраны в щитковидные полусонтики. Плоды — овальные ярко-красные ягоды с одной косточкой. Вкус горький, вяжущий.

Цветет калина в конце мая — июне, ягоды можно собирать уже в августе — сентябре. Их употребляют как свежими, так и высушенными. Из свежих готовят целебные соки и кисели. Из сухих (сушат при 55—60 градусах) — отвары и витаминные чаи. Ягоды желательны собирать после первых заморозков, когда они становятся сладкими. Применяют их при гастритах с пониженной секрецией, язве желудка, для профилактики рака желудка и

как потогонное и слабительное средство. Настой из них в горячем виде (настаивают 6—8 часов) употребляют при простудных заболеваниях, бронхитах, воспалении легких и болезнях печени.

Кора калины используется в виде спиртового экстракта для остановки внутренних кровотечений (особенно маточных, возникающих при нарушениях менструального цикла, угрожающем аборте и в климактерический период), а также как противоспазматическое, отхаркивающее, успокаивающее и укрепляющее средство, при болезненных менструациях, истерии и как противохолерическое средство. Отвар готовят из расчета 10 г коры на 200 мл кипятка, пьют по ст. л. 3 раза в день. Заготавливают кору ранней весной во время сокодвижения.

Настой цветков используется при кожных сыпях и для полоскания горла при ангине. Сок — в виде примочек при лишаях и веснушках. Пьют его при гипертонии и бронхиальной астме. Из семян готовят отвар и пьют при запорах.

А.Ф. Сиякое, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Свежесваренный чай имеет множество полезных свойств. Он не только не оставляет на зубах некрасивого желтого налета, но и способствует сохранению зубов и укреплению слабых десен. В полости рта чай действует подобно жевательной резинке, однако он гораздо полезнее, так как является натуральным продуктом. Если вы не полнитесь и возьмете за правило несколько раз в неделю полоскать крепким чаем горло, то очистите свои миндалины от налета и микробов, тем самым избавитесь и от хронической ангины.

Сегодня уже доказано учеными, что мысль — такой же материальный процесс, как и все остальное в природе. Мысль образуется зрительным образом, а не речью — в этом заключается сущность нового лечебного метода — имажинации. Негативные образы разрушают наше здоровье. Страх, уныние, нерешительность, недоверие — все это запускает отрицательные программы, а боязнь заболеть тяжелым недугом является его началом. Однако если пред-

ставлять свой больной орган здоровым, то сформируется установка организма на выздоровление.

Анальгин пользуется большой популярностью, а ведь с этим препаратом нужно соблюдать крайнюю осторожность. Он может стать причиной серьезных побочных реакций, таких, как нарушение функций кроветворения, сосудистый шок, иммунологические нарушения и даже аллергия. Производство анальгина, а также лекарств на его основе (баралгин, беналгин, пенталгин, спазган, темпалгин) уже запрещено в сорока странах мира. Альтернативны-



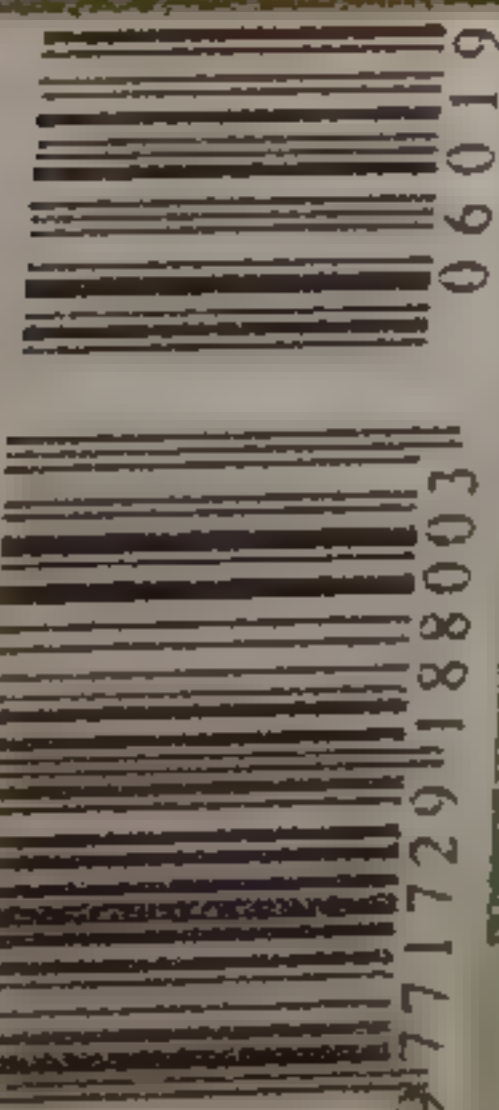
ми обезболивающими средствами, по мнению медиков, могут стать препараты на основе парацетамола.

Препараты зверобоя прописывают, как правило, при депрессиях. Оказывается, после шести недель приема таких препаратов не только улучшается психическое состояние, но и значительно уменьшаются боли в спине. Это лишний раз доказывает, что именно стресс — одна из главных причин таких болей.

Чтобы хорошо работал кишечник и не было запоров, приготовьте такую смесь: возьмите по 2 ст. л. воды, меда и овсяных хлопьев, добавьте два тертых яблока, сок половины лимона. И принимайте во время обеда.

Итальянские ученые открыли антибактериальные свойства кофе. Оказалось, что этот напиток эффективен против стрептококка — главного возбудителя кариеса. Причем нет никакой разницы, какой кофе вы пьете — растворимый или молотый, с кофеином или без, — антикариесная защита обеспечена в любом случае.

ISSN 1729-1860



Газета «Живина» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.93 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телеразличения и средств массовых коммуникаций. Св. пп №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №3067 Тираж 61.921 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ №589 Тираж 1.882 экз. Общий тираж: 63.803 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живина». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66. Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru. Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru. Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru. Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru. Отдел дизайна: (81842) 6-56-27.

Директор Барболина Т.Е. И. о. редактора Солодки О.Г. Зам. редактора Назаренко Ю.А. Отг. за выпуск Мезина Т.Ю. Над номером работали: Улановская Н.Д., Бебарухина Е.И., Осипова Е.В., Подольская Е.Ю., Буторина Е.Е., Сетева Г.С., Шапошников И.Г., Аполлонова Э.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 20 (265)

июль 2006 г.

www.givitsa.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ

В НОМЕРЕ:

• Лечение
напичаем,
цикорием,
толокнянкой,
сиренью,
грибами

стр. 2

• Победа над
мукополицидозом

стр. 4

• О целебных
свойствах
черники,
брусники,
морозики,
крыжовника

стр. 6

• Донник
медовый аромат

стр. 8

• Излечение
солнечным
светом

стр. 10

• Рецепты
кусных блюд
из лебеды

стр. 12

• Растения
для лечения.
Петрушка

стр. 16



**Внимание! Продолжается
поиска на II полугодие 2006 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):

«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98);

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98);

комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113);

и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;

«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

С 1 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 ГОДА. ЦЕНЫ ПРЕДЫДУЩЕГО ПОЛУГОДИЯ!

Цикорий при циррозе

«Цирроз печени у меня. Жизни дали от силы месяц... Так что дай, Петровна, на помин собственной души хотя бы десятку», — увещевал меня сосед. Вот ведь, думаю, что зеленый змий с человеком делает, как заставляет извиваться!

Десятку-то дала, а потом решила проверить, так ли плохо дело. Жалко мужика — сорока еще нет, а уж на тот свет собрался. Позвонила Кире Ивановне, что в наркологии у нас работает. Батюшки! И правда, у Дмитрия страшный недуг! Вот горе-то! Как же помочь этому смиренному да уважительному парню?! Стала искать рецепт. Много справочников пересмотрела, все книги свои перелопатила — пусто. Но потом все-таки нашла. Благодаря этому рецепту Дмитрий и вылечился. Полностью или нет — не могу сказать. Но умирать больше не собирается, на работу устроился, кланяется при встрече.

Почему я вспомнила эту историю? Потому что скоро за окном расцветет цикорий. Уж очень хорошее растение: **регулирует обмен веществ и от запора и поноса спасает**, только дозы в этих

случаях разные. Помогает от **недержания мочи, зубной боли, геморроя, угрей и прочих кожных напастей, связанных с нарушением обмена веществ**. Цены ему нет!

Он и **при циррозе печени** применяется. Надо срезать верхнюю треть нескольких цветущих стеблей (пучок должен уместиться между большим и указательным пальцами руки). Затем разделить его на 2 части: одну разложить для просушки, другую заварить, измельчив на 2—3-сантиметровые кусочки, крутым кипятком в 3-литровой банке. Слянку необходимо тепло укутать, чтобы содержимое остывало медленно. Потом процедить и принимать настой теплым по половине стакана, запивая молоком. И так — 2—3 раза в день. Когда снадобье закончится, заварить таким же образом оставшуюся траву. Курс лечения — 2 недели. При необходимости его повторяют.

Это средство можно использовать и в профилактических целях, если печень нездорова или отравление какое случилось.

Рассказ Петровны записала
Л.В. Мельникова,

618255, Пермская обл., г. Губаха-5,
а/я 3

Чтобы ноги не уставали

Я всю жизнь проработала почтальоном. Почта в центральном городе находится, а вокруг еще много хуторков раскидано, вот и приходилось то пешком ходить, то на велосипеде ездить, то на попутках добираться. Да еще сумку вдобавок тащить. Часто ноги совсем стлабали и разгибаться не хотели. Подобрала я особые средства от этого недуга. И вам, читатели, советую попробовать.

Клала в обувь **листья подорожника или полыни** — они хорошо стопы массируют и усталость снимали. Пила **настой донника**: 2 полные ст. л. измельченной травы в полулитре кипятка настаивала час, процеживала и выпивала за полдня. К вечеру боли стихали. **Мокрицу** нарезала, солила, сдабривала растительным маслом и ела по столовой ложке утром и вечером, независимо от еды. А походку мою делала легкой особая настойка. 10 **жолудей** я размалывала с кожурой, заливала полулитром водки, настаивала 9 дней в темном месте и каждый день встряхивала. Пила по 15 капель в ст. л. воды 3 раза в день за полчаса до еды. Полтора месяца принимала, 2 недели отдыхала и еще полтора месяца лечилась. Снадобья этого хватает как раз на два курса. А пила я его 2 раза в год — весной и осенью.

Мария Сергеева,
Воронежская обл.

Толокнянка спасает

Долгое время я страдал от мочекаменной болезни, перенес сложную операцию — удалили камень из почек. Врач сказал, чтобы место в почке не заполнялось, нужно пить мочегонные средства. Меня спасает толокнянка. Ст. л. ее завариваю стаканом кипятка и настаиваю при комнатной температуре 12—14 часов, затем довожу до кипения и держу 15 минут на слабом огне. Потом охлаждаю и процеживаю. По ст. л. охлажденного настоя пью через 2—3 часа в течение 3—4 суток. Повторяю через неделю.

Анатолий Васильевич Сидоров,
665740, Иркутская обл., Братский р-н, п. Покосное, ул. Российская, д. 10

ЗАГЛЯНИ, НАРОД, КО МНЕ НА ОГОРОД!

От диареи помогли цветки

Эта курьезная история случилась лет шесть назад. Подруга пригласила нас к себе на дачу на смотрины: соседи продавали свой домишко, а нам давно хотелось приобрести хотя бы небольшой участок. Место понравилось — недалеко от остановки автобуса, рядом озеро, оплата в рассрочку устраивала, решили ударить по рукам, а заодно и отметить почти свершившуюся покупку.

Пока мы с приятельницей накрывали стол, супруг без дела слонялся по огороду. Вот Наталья и сунула ему в руки ведерко: «Пойди лучше в теплицу, собирай огурцов на салат». Спустя какое-то время тот вернулся с полным: «Ну и вкусные же у тебя огурчики! Не удержался парочку попробовал». «Да хоть полведра съешь! Я вчера столько же сняла». Муженек и обрадовался, намыл с десяток и принялся усердно хрустеть.



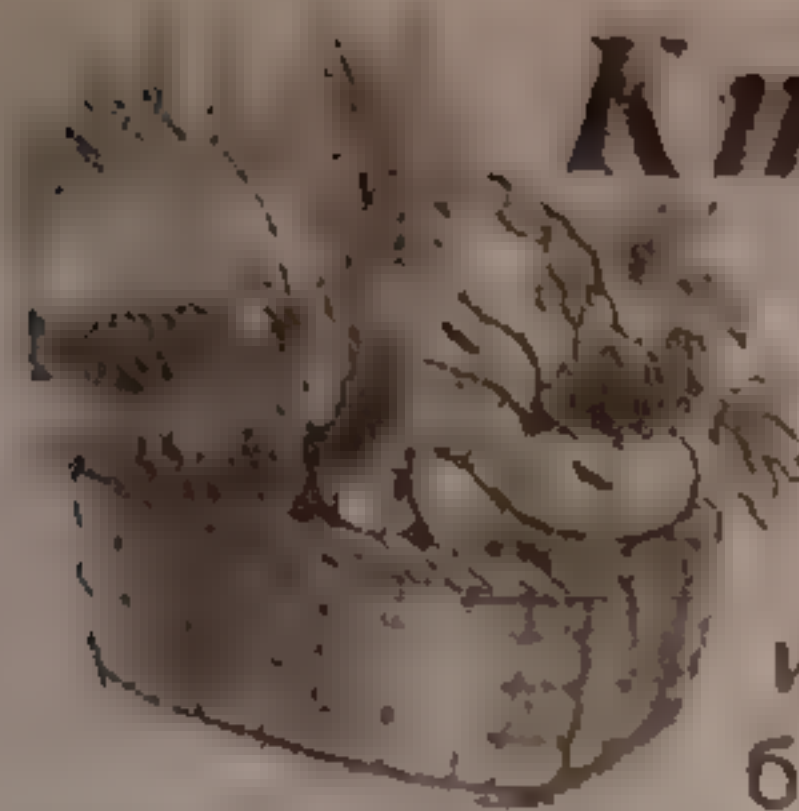
Ну а потом, когда мы уже сидели за столом, раздался автомобильный гудок. Наташка вскочила: «Молоко привозили!»,

Целебная

схватила бидончик и убежала за калитку. Оказалось, ближайший совхоз организовал выездную торговлю и балует дачников цельным молочком, творожком. Мой отыскал двухлитровую пластиковую бутылку: мол, нам тоже надо.

Минут через десять вернулись довольные: и молочка купили, и сметанки. Супруг тут же налил себе большущую кружку. Мы с Наташкой чуть ли не хором пытались вразумить его: «Ты же только что огурцов налопался! Пробеерет!» Да куда там, муженек лишь хорохорился: «Да мой желудок гвозди переваривать может! В прошлом году в командировке нас в столовой чем-то таким накормили — вся бригада ночью сортировалась, один я животом не маялся! Что мне ваше молоко с огурцами!» Ну что ж, кружку отнимать ведь не будешь.

Кто ни пройдет — поклонится



С середины лета и всю теплую осень лес одаривает нас одним из своих бесчисленных богатств — грибами, которые обладают уникальными целебными свойствами. На обеденном столе горожан деликатесами считаются белые грибы, грузди, шампиньоны. А для деревенского люда и дачников жареха или грибовница — пища привычная и уважаемая, с удовольствием уплетает и стар и мал трофеи своей тихой охоты.

Однако это не только пища для людей и животных, но и лекарство. Лоси и коровы поедают мухоморы и избавляются от опухолей. Белки заготавливают подножный корм вместе с семенами и орешками, чтобы кормиться зимой. Незаменимы для лесных обитателей и **лисички** — они уничтожают всякого рода гельминтов, а **боровики** — сильное антивирусное и антимикробное средство. **Маслята** прекрасно восстанавливают у животных зрение, которое в конце зимы резко ослабляется.

Фунготерапия — так называется наука о лечении грибами. Ею занимаются мно-

гие травники, народные лекари и знахари. Всем известны красавцы **мухоморы**, будто с картинки сошедшие. А ведь ядовиты! Но в малой дозе да по специальному рецепту они лечат от страшной болезни — рака. На березе порой вырастает гриб-уродец **чага**. Раствор с вытяжкой из этого нароста используют при заболеваниях желудка и кишечника. Наши знахари с давних времен лечили рак веселкой обыкновенной. Этот уникальный гриб и сегодня помогает избавиться от разных недугов: его спиртовые настойки используются при гастритах и других болезнях пищеварительного тракта, а также суставных недомоганиях, доброкачественных и злокачественных опухолях.

Русские лечебники XVIII века советовали натирать отмороженные части тела экстрактом **белого гриба**. **Сморчками** лечили зрение и нервные заболевания. **Груздями** — почечнокаменную болезнь. **Опенос осенний** использовался как легкое слабительное средство. **Навозник** излечивал от пьянства. Самые фитонцидные грибы — это наши, родные: **груздь**, **веселка**, **рыжик**. Признанные чемпионы по содержанию противоопухолевого по-



лисахарида — японские: **шиитаке**, **рейши**, **кордицепс**.

Поклонись, человек, грибочку. Положи бережно в туесок и разумно используй по назначению.

*Антон Сергеевич Введенский,
183039, г. Мурманск,
ул. Новое Плато, д. 19, кв. 58*



Иван-чай, выручай!

Теплая влажная погода у некоторых людей вызывает боли в правом подреберье. Чаще всего это связано с нарушениями в **поджелудочной железе**.

Побеги **иван-чая** — великолепное средство для лечения поджелудочной железы. Нужно взять один побег и заварить стаканом крутого кипятка. Настоять буквально 10—15 минут и принимать по одной трети стакана вечером за 30 минут до еды не меньше двух недель. Затем сделайте десятидневный перерыв и опять принимайте две недели. И я надеюсь, что иван-чай вам поможет.

Доктор П.А. Попов, г. Москва

ЗАГЛЯНИ, НАРОД, КО МНЕ НА ОГОРОД! сирень

А спустя какое-то время смотрим: мужик-то загрустил, принялся бродить туда сюда, потом и вовсе зачастил в маленькое деревянное строение. Видать, желудок гвозди переваривать может, а на молоке с огурцами споткнулся. Наталья порылась в картонной коробке с медикаментами, но ничего от поноса не нашла. Что же делать? До дому на автобусе больше часа добираться, не будешь же просить водителя останавливаться каждые пять минут...

Пошли по соседям — может, у кого-нибудь есть таблетки от **диареи**. Таблеток не оказалось, но зато нам посоветовали народное средство: настой цветков сирени. Благо, тех даже искать не пришлось: с куста, что пышно разросся у калитки, еще не все осыпались, нарвали пару горстей. Столовую ложку цветков залили ста-

каном кипятка и дали час настояться. А потом заставили страдальца выпить пару столовых ложек снадобья. Соседка, правда, говорила, что нужно принимать по столовой ложке 3—4 раза в день, но мы решили ускорить лечение: мужик здоровый, что ему одна ложка? Через какое-то время дали еще парочку. Ну а вечером уже спокойно поехали домой.

Кстати, участок тот мы все же купили. И за забором у нас тоже растет душистая сирень. Я каждое лето хотя бы немного, но засушу цветков — мало ли что. Научилась делать и настойку от диареи. Надо часть цветков в бутылке из темного стекла залить пятью частями хорошей водки и дать настояться в темном месте неделю, процедить. Принимать по 30 капель трижды в день. Научиться то научилась, но испытать это средство, слава богу, еще не доводилось. А супруг больше с молоком и огурцами не экспериментирует...

Ирина Борисовна, Архангельская обл.

Для компрессов и растираний

У вас на даче растет декоративный куст сирени? Им можно не только любоваться, но и лечиться. Если появится гнойная ранка от занозы или пореза, заболит голова, сорвите листочек сирени, ополосните в чистой воде и приложите к больному месту.

У сирени в лечебных целях используют листья, почки и высушенные цветки, содержащие аскорбиновую кислоту, смолы, фитонциды, эфирное масло, дубильные и другие полезные вещества.

При ревматизме, пяточной шпоре, отложении солей помогает настойка из цветков сирени. Их собирают в момент цветения, сушат. Затем заливают спиртом в соотношении 1:10 и настаивают 10 дней. Настойку используют для компрессов и растираний.

Е. Иванова, г. Вологда

«Ты молодая, нарожаешь еще»

Своего первенца Нина родила на третьем курсе технического вуза. Как и большинство новоиспеченных мам, училась всему сама. Лекции в институте, хлопоты по хозяйству, уход за малышом совсем не оставляли свободного времени. Но семья молодая, сил на все хватало, и казалось — впереди ждет только успех. Как и положено, через месяц после рождения Романа женщина пришла с ним на прием в детскую поликлинику.

Врач что-то долго выслушивала трубочкой в груди малыша. «Похоже на пневмонию, — с тревогой сказала она. — Слышны сильные хрипы». Вот с этого самого времени, считает Нина, и началась борьба с болезнью. У этой борьбы не было правил. Ход ее нельзя было предугадать. И молодая мама поначалу проигрывала.

С диагнозом «пневмония» их с ребенком отправили в детскую больницу. Конечно делали уколы и капельницы. Антибиотики меняли каждые 10 дней. Но они не помогали. Рентген показывал очаговые поражения обоих легких. А в маленькое тельце вливали все новые и новые лекарства. Но лучше мальчику не становилось. Он безвольно лежал в кровати, и у Нины не было сил спокойно смотреть на сына. От переживаний пропало молоко. «Откажись от него, — уговаривали ее. — Ты молодая, нарожаешь еще. А этот не жилец». Она противилась уговорам, а сама страдала от бессилия.

Прошло 4 месяца больничной жизни, но улучшения не наступало. А в праздничный пасхальный день случилась беда. Неожиданно температура у малыша поползла вверх. Вот она достигла 39,9 градуса, потом 40. Он начал задыхаться — не помогала и кислородная подушка. И вот уже ледяные ручки и ножки мальчика стали синеть. Резко обозначился побелевший носогубный треугольник. Глазки закатились. И дыхание прервалось. Нина в каком-то ступоре подумала: «Может, так лучше будет? Пусть уж умрет и не мучается». Но тут же, как будто кто-то толкнул ее, и она вылетела из палаты с криком: «Помогите!» Рому увезли в реанимацию. А она рухнула на колени перед пустой детской кроваткой и горячо, несвязно просила у Бога... то ли жизни, то ли смерти. Но вот ей сообщили — мальчик жив. Откуда-то пришла уверенность — теперь сын будет жить. И женщина упала без чувств.

И снова в больницу

У Нины начался отек горла. И ее тоже увезли в реанимацию, только взрослую. После перевели в палату. На соседней кровати лежала средних лет женщина с тяжелой формой бронхиальной астмы. В больнице знакомятся быстро. Нина рассказала ей про беду с сыном. И та тут же

Муковисцидоз заболевание, которое считается неизлечимым. Страшно то, что оно поражает самых беззащитных — детей. Это наследственное заболевание, при котором поражаются все органы, выделяющие секреты (слизь). Из-за дефекта гена секреты во всех органах вязкие, густые. Эта слизь забивает дыхательные пути, что приводит к частым респираторным инфекциям. Поражает она и кишечный тракт. Внешне заболевание проявляется в виде постоянного навязчивого кашля с трудно отделяемой мокротой, болями в животе, недостаточным весом и ростом ребенка, вызванным нарушением всасывания пищи. Когда-то лишь 20% детей с этим диагнозом доживали до года. Сегодня медики могут поддерживать жизнь такого человека до 40 лет. Опыт излечения от этой страшной болезни воспринимается как фантастика. Вот почему я с удивлением смотрю на Нину. Эта маленькая женщина сотворила чудо. Она отвоевала у смерти своего сына.

Победа над

велела ей: «Доставай прополис. Он твое спасение. Раньше у меня случалось до 40 приступов в сутки, а после приема прополисной настойки, стало вдвое меньше. Мне ее готовят родственники: 10 г на 100 мл спирта».

Хорошо сказать — «доставай». А Нина в ту пору о прополисе только слышала. Но свет не без добрых людей. Скоро заветные зелено-коричневые смолистые комочки достали знакомые за приличные деньги. Муж, глядя на них, спросил с недоверием: «Вот за это «г...» такие деньги?!» Но Нина была тверда в желании победить болезнь. Да и опыт той женщины вселял надежду. Но она не решалась давать мальчику спиртовую настойку. И опять ей подсказали: «А ты на сливочном масле сделай». Так и поступила. Смешала 10 г прополиса со 100 г хорошего сливочного масла и растопила смесь на водяной бане до однородного состояния. Ею начала кормить сына. Сперва он выплевывал, но постепенно все охотнее съедал. Целый месяц три раза в день по чайной ложке до еды. И что-то наконец сдвинулось с мертвой точки. Рентген показал: в легких уменьшились очаги. «Вот, — говорили ей, — лекарства все-таки помогли!» Она не спорила, но про себя знала, что в лечении помогает.

Нина изучала медицинскую литературу, пытаясь узнать как можно больше о болезни сына. Она уже поняла: у ребенка не пневмония. Ею так долго не болеют. Появились пролежни, и малыш заметно отставал в развитии. Но что же за странная болезнь у сына? Женщина пыталась докторов, но те разводили руками и советовали отказаться от ребенка. И однажды мать поняла: в этих стенах ее сын скорее умрет, чем поправится. Она переругалась с персоналом и под расписку забрала малыша домой. А через несколько дней уехала с ним к маме в небольшой районный городок. Думала — там будет лучше. Но состояние Ромы ухудшилось, и снова пришлось лечь в больницу. Все начиналось заново.



Спасите моего сына!

В отчаянии Нина отправила письмо в Ленинградский институт педиатрии с просьбой о помощи. В ожидании ответа продолжала ежедневно кормить сына прополисом. А ответа все не было. И тогда на свой страх и риск вместе с мужем повезла ребенка в Ленинград. Детская больница дала в сопровождающие медсестру: очень уж тяжелый случай.

До клиники они добрались сравнительно легко: у ребенка не было ни одного приступа. Нина оставила сына с мужем в коридоре, а сама пошла по кабинетам. Ее упрекали, отказывали, стыдили за «легкомыслие». Она вдруг с отчаянием поняла, что на прием они вряд ли попадут. И молилась про себя... чтобы у малыша случился приступ: в таком состоянии не откажут в помощи. И приступ случился. Муж, увидев синюющего, задыхающегося сынишку, закричал от испуга. Тут же сбежались медики, и мальчика увезли в реанимацию. Ох и досталось же родителям от докторов за опрометчивость и сумасбродство!

А Нина только кивала головой: «Все так, все приму, только сына спасите! Установите ему диагноз. Только диагноз — больше ничего!» Уже спокойнее ей объясняли, что малыша на лечение возьмут, а ей можно отправляться домой. Когда надо будет, вызовут.

Через месяц пришла телеграмма: «Приезжайте за ребенком». У Нины подкосились ноги. В Ленинград ехала как на голгофу. Думала, сына уже нет в живых. А ее встретил здоровый мальчуган, сидящий на руках медсестры. И вмиг — слезы радости, желание прижать к себе сынишку! Она протянула к нему руки, а он от-

менял горячий пар отварной картошки. К тому же ежедневно делала **массаж** — легко постукивала расслабленной ладонью по спинке мальчика, после этого Рома выкашливал целые сгустки слизи. Хорошо мокрота отделялась и после бега. Каждый день муж водил его на прогулку, и они гоняли мяч. Поначалу малыш задыхался, его плохо держали рахитичные ножки. Но массаж, **ножные ванны с сенной трухой и горчицей**, а самое главное — полноценное питание потихоньку сделали свое дело. Рома поправлялся.

Как-то на приеме в поликлинике (Роме тогда было 3 года) Нина познакомилась с

А оттуда — в хирургию. Уже на каталке мальчик по-взрослому посмотрел на Нину и спросил: «Мамочка, я тебя больше никогда не увижу?» Голос сына резанул по сердцу, и женщина упала на колени перед хирургом. Заходясь в рыданиях, молила только об одном: «Спасите сына!» Но операции не потребовалось. У мальчика оказался сухой плеврит. И снова ежедневная борьба за жизнь и здоровье.

Нина где-то услышала, что в лечении легочных заболеваний хорошо помогает внутреннее сало. И его она доставала. Смешивала **по 100 г меда, сливочного масла, какао-порошка со 100 г внутреннего сала**. Все это нагревала на водяной бане до однородного состояния. Столовую ложку смеси растворяла в стакане горячего молока и ежедневно поила сына. Ее выворачивало от запаха, а Ромка причмокивал от удовольствия и просил добавки. Сегодня она и сама удивляется: как ей удавалось доставать еще барсучье, медвежье, песцовое, свиное сало! Все перепробовала для лечения. Позже появилось **мумие**. Разводила кусочки в молоке и давала сыну три раза в день. А еще для общего укрепления готовила **бальзам из 0,5 л водки, 0,5 кг меда и 0,5 кг листьев алоэ**. Настаивала и поила по столовой ложке. Для улучшения состава крови **из 0,5 кг зеленых яблок, 300 г моркови и 100 г свеклы отжимала вручную сок**. Все это помогло одолеть болезнь.

А когда Роману исполнилось 14 лет, его вызвали в ту самую Ленинградскую клинику педиатрического института. Там его всесторонне обследовали и сняли страшный диагноз. Левое легкое было абсолютно здоровым, а вот правое после перенесенного плеврита практически не работало. Профессор посоветовал развивать здоровое легкое с помощью физических упражнений. «И с одним легким живут!» — напутствовал.

Эту рекомендацию Нина выполнила. Спорт стал образом жизни всей семьи. Летом — бег, зимой — лыжи. К 18 годам Роман стал сильнее многих своих сверстников. При устройстве на работу проходил медицинскую комиссию и на ней показал такой объем легких, какой и здоровый не каждый имеет! Его даже чуть не забрали в армию — призывная комиссия военкомата признала годным к службе по всем статьям. Нина воспротивилась. Но это уже другая история.

Сегодня Роман — взрослый, самостоятельный человек. У него своя семья, и его сын в этом году пошел в первый класс. А та страшная болезнь осталась только в воспоминаниях.

По просьбе героини ее имя изменено, но она готова ответить всем, кто ей напишет. Адрес в редакции.

Эльвира Аполлонова

Неизбежностью

вернулся и уткнулся в плечо медсестры. Ни в какую не хотел идти к матери! Это стало последней каплей того дня переживаний, и Нина разрыдалась. Медсестра ласково утешала ее: «Да не убивайтесь так, мамочка. Он снова к вам привыкнет. Все будет хорошо».

При выписке с ней долго беседовал лечащий врач. Вот тогда-то впервые услышала диагноз-приговор: **муковисцидоз**. И страшное предупреждение — даже при благоприятных условиях мальчик вряд ли доживет до 5 лет. Она не поверила. Рома окреп, самостоятельно сидит — и на обреченного совсем не похож! А врач наставляла: «Ищите нетрадиционные способы лечения. И больше не соглашайтесь на антибиотики».

Сердце сжалось от боли и тревоги. Но где-то на самом его доньшке затеплилась надежда, что все обойдется и Рома поправится. А пока они вернулись домой. Мальчику было 9 месяцев.

А мы лекарств не принимаем

Еще в больнице Нина решила, что самое важное — усиленное питание. Сестра даже завела козу, чтобы поить племянника свежим молоком. А Ромка и вправду оголодал — ел все, что предложат. Нина сама удивлялась, как в это маленькое создание за один обед столько входит? Целая миска супа, 2—3 мясные котлеты, яблоко, чашка киселя... и целая детская бутылочка парного молока перед сном. Но, может, именно благодаря этому вопреки всем предсказаниям мальчик самостоятельно пошел в год и 4 месяца. Это была еще одна маленькая победа.

Мать продолжала давать сыну **прополис на масле**. А с четырех лет масло заменила спиртом. Начинала с 1—2 капель настойки на ст. л. молока. И ежедневно заставляла сына **дышать парами целебных растений**. Для этого использовала любые отхаркивающие травы. Иногда их

женщиной, 10-летняя дочка которой страдала от этого же заболевания. Марина была настолько ослаблена, что даже в школу мама ее носила на руках. И это, несмотря на новейшие препараты. Нина поделилась своим опытом: «Мы лекарств не принимаем. Основа нашего лечения — массаж, прополис, движение». Глядя на Рому, женщина сначала просто не поверила, что у этого ребенка тоже муковисцидоз. Но, просмотрев медкарту, загорелась.

О, если бы все было так просто: узнал новый метод, опробовал — и ребенок на глазах начал поправляться! Но в жизни редко так бывает. У Марины началось ухудшение: она задыхалась, силы ее покидали. Теперь-то Нина знает, что очень часто излечение идет через ухудшение состояния. И надо просто переждать. Но мама девочки не выдержала — испугалась и вернулась к прежнему методу...

А через полгода Марина умерла. Нина пришла на похороны попрощаться. Рыдала не меньше неутешной матери. А после посоветовала: «Родите еще. Может, вам сейчас это покажется невозможным, но сама я родила двоих дочерей именно из-за страха потерять сына».

Приближалось пятилетие Ромы. «Мальчик вряд ли доживет до 5 лет...» — всплыло в памяти грозное предупреждение. Нину трясло от страха. Но при этом она ни разу не пропустила массаж, прополис, целебные травы. А яблоки и тресковую печень закупали с мужем ящиками. (В те семидесятые годы денег на это еще хватало.) И ничего страшного не произошло. Сын окреп — ничем не отличался от сверстников. Он, как и положено, в свое время пошел в обычную школу. Но вот тут коварная болезнь опять нанесла удар.

Новые испытания

Грипп свалил мальчика. Температура подскочила до 40 градусов. Ребенок задыхался. А тут еще герпес обметал весь рот. И Рому увезли в инфекционное отделение.

Магнит при переломах

Мне 63 года. Полтора года назад я сломала ногу. Два месяца ходила с аппаратом, два — в гипсе, столько же с лангетом, а сейчас с пластиной. Но нога по-прежнему болит, большая берцовая кость не срастается. Может, знает кто, чем полегчить?

Людмила Михайловна Фролова,

242772, Брянская обл., Рогнединский р-н, п/о Хариново, д. Литвиново

Сращение костей можно ускорить, если на больное место воздействовать полем постоянного кольцевого магнита с величиной магнитной индукции не более 100 мТл. Такой магнит наверняка найдется в старых 3—5-ваттных громкоговорителях. Выньте его. Возьмите пластмассовую баночку из-под обувного крема и прикрепите к ней пластмассовую ручку длиной 10—12 см. Магнит вставьте в баночку и приклейте. Устройство готово! Возьмите этот «аппарат» за ручку и в течение 20 минут водите по кругу по часовой стрелке над зоной травмы 2—3 раза в день. Первую половину времени магнит должен быть обращен к перелому одной стороной, вторую — другой. Гипс и одежда лечению магнитом не помеха. Через 10—12 дней боль и отечность исчезнут, улучшатся процессы восстановления в тканях и сосудах.

Нина Савельевна Толмачева,

662603, Красноярский кр., г. Минусинск-3, а/я 113



Что такое «шипички» и как от них избавиться? На шее много папиллом. Можно ли их вывести?

В.В. Ружицкая,

663030, Красноярский кр., Емельяновский р-н, п. Таскино-2, д. 1, кв. 35

Для удаления шипицы народный опыт пригодится

Одно из народных средств — выжигание бородавок уксусом. Необходимо, соблюдая крайнюю осторожность, смазывать их эссенцией. Для удобства воспользуйтесь пипеткой, заостренной спичкой или зубочисткой.

Существуют и другие способы. Например, вырванный с корнем остаток хлебного колоса после жатвы. Острым его концом следует потыкать во все бородавки и закопать соломинку в сырое место корнем вверх. Считается, что через несколько дней колос сгниет — и бородавки исчезнут. А народные методы с применением картофеля, яблок и других продуктов не теряют популярности и в наше время.

На шелковой нитке завязать по узлу над каждой бородавкой. Спрятать нить в разрезанную картофелину и закопать так, чтобы никто не видел.

Сырую картофелину разрезать на 12 частей, каждой потереть бородавку в течение одной минуты, затем овощ собрать, завязать в тонкую ткань и бросить в навоз. Когда картофелина сгниет, пропадет и бородавка.

Сырую картофелину разрезать пополам. Одну половину бросить через голову, а второй потереть бородавку, после чего закопать в сухом месте. Когда закопанная часть картофелины высохнет или сгниет, тогда и бородавка исчезнет.

Кислое яблоко разрезать пополам. Одну половинку съесть, а другой потереть бородавки, затем закопать в землю. Когда яблоко сгниет — пропадут бородавки.

Яблоко разрезать ниткой на две части. Каждой из них натереть бородавки и сложить яблоко, перевязав той же ниткой. Закопать в землю.

Завязать на нитке столько узелков, сколько бородавок, закопать эту нитку в землю. Когда нитка сгниет, исчезнут и бородавки.

Несколько дней подряд привязывать на ночь к бородавке сырую луковицу, вымоченную в течение 2 часов в уксусе. Бородавка должна выйти с корнем.

Приготовить повязку с размятыми листьями каланхоэ, наложить ее на бородавку. Менять каждые сутки на свежую в течение недели.

Два раза в день в течение недели смазывать бородавки соком чистотела, одуванчика, алоэ.

Сделайте на ночь такую процедуру: зубчик чеснока надрежьте и смажьте им бородавку. С интервалом в одну минуту обрабатывайте бородавки соком со срезов до тех пор, пока зубчик не закончится. На лечение может уйти от одной до трех недель. Все зависит от размеров и количества бородавок.

Для профилактики этого заболевания необходимо соблюдать правила личной гигиены, укреплять иммунную систему, включая в рацион питания больше продуктов, содержащих витамины А, С и Е, избегать стрессов.

Папилломы тоже хорошо удаляются при помощи вышеперечисленных жидкостей и ляписного карандаша. Но перед тем как намазывать нарост средством, необходимо, проделав отверстие для него, прикрепить кусочек лейкопластыря, чтобы не сжечь кожу вокруг папилломы. Она почернеет, подсохнет и отпадет. На месте папилломы образуется коростинка, которую следует обрабатывать антисептиком до полного исчезновения.

Шипицы, или бородавки, — это заболевание кожи, которое передается вирусом. Он попадает в трещины или ранки и там размножается. Передача инфекции происходит непосредственно от человека к человеку через предметы домашнего обихода. Способствуют развитию заболевания потливость, мелкие травмы кожи, психические потрясения. Инкубационный период — 4—5 месяцев. Бородавки бывают обыкновенные, плоские и остроконечные. Обыкновенные представляют собой безболезненные узелки округлой формы диаметром 3—10 мм, серовато-коричневого цвета или цвета кожи с шероховатой поверхностью. Чаще всего они появляются на тыльной стороне кистей, пальцев рук или на стопах, так называемые подошвенные бородавки.

Удалять эти новообразования можно разными способами. Косметические кабинеты предлагают жидкий азот или лазер. Но эти средства не всегда дают быстрый эффект. Гораздо лучше действует жидкость «Суперчистотел», которая продается в аптеках. С ее помощью бородавки выводятся за один или два раза. Достаточно капнуть в самый центр маленькую порцию лекарства и подождать, пока оно впитается. Но необходимо стараться, чтобы средство не попало на кожу вокруг бородавки. Еще их можно смазывать ляписным карандашом — чем чаще, тем лучше.

Скорлупа яичная — средство отличное

У моего сына обнаружили патологию — плохое усвоение кальция организмом. Врачи рекомендуют принимать аптечные препараты, а мне хотелось бы узнать о народных средствах лечения этого заболевания.

В.В. Ружицкая,

663030, Красноярский кр., Емельяновский р-н, п. Таскино-2, д. 1, кв. 35

В первую очередь, вам, уважаемая читательница, необходимо пересмотреть рацион питания ребенка. Все дело в том, что кальций присутствует во многих продуктах и при сбалансированном продуманном меню можно добиться, чтобы организм малыша получал достаточное количество жизненно важного вещества, способствующего нормальному развитию. Кальций служит не только строительным материалом для костей и зубов, но и помогает регулировать ритм работы сердца, свертываемость крови, сокращение мышц.

Роль хранилища кальция в организме играют кости. Происходит постоян-

ный обмен кальцием, содержащимся в костях и кровотоке.

Из естественной пищи полезное вещество усваивается гораздо эффективнее, чем из таблеток. Одним из самых важных источников кальция являются молочные продукты. Но есть и другие, содержащие кальций: натуральный йогурт, абрикосы, брокколи и другие виды капусты, репа, ламинария, миндаль, бразильский орех, сыр, сардины, лосось, рыбные косточки, икра, кровяная колбаса, куриный хрящ.

Самым идеальным, легко усваиваемым природным источником кальция, не имеющим никаких побочных эффектов, является яичная скорлупа. Лекар-

ственное средство из нее готовится очень просто и быстро. Скорлупу вареных яиц (если от сырых, то прокипятить не менее 5 минут) подсушить, смолоть и просеять. Порошок хранить в темной банке с крышкой. Добавлять детям в пищу во время завтрака по 1,5—2 г, а взрослым — по ч. л. один раз в день во время еды.

Необходимо знать, что кальций усваивается только при присутствии витамина Д, который вырабатывается в организме. Один из наилучших и доступных источников этого витамина — солнечный свет. Под его влиянием тело человека способно самостоятельно «производить» витамин Д, который предупреждает рахит и способствует нормальному росту и развитию. Контролируя всасывание кальция из тонкой кишки, витамин Д регулирует рост, затвердевание и восстановление костей.

Употребление в пищу яичного порошка, рыбьего жира, лосося, скумбрии, сардин, сельди, тунца, тресковой печени также способствует насыщению организма витамином Д.



Молитва Господня

Я уже много лет выписываю «Живицу». Газета мне очень нравится. Даст Бог, на следующий год тоже подпишусь. И друзьям, и родным советую это сделать. У меня к вам большая просьба: напечатайте, пожалуйста, текст молитвы «Отче наш».

Сария Шарипова,
453189, Башкортостан,
Бурзянский р-н, д. Байназарово

Выполняем вашу просьбу, уважаемая Сария.

«Отче наш, Иже еси на Небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наши, якоже и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго. Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь».

Растения от комаров

Есть ли комнатные растения, которые отпугивают комаров?

Галина Петровна

Самое известное комнатное растение, которое обладает свойством отпугивать комаров, Галина Петровна, — обычная герань. Та, листочки которой сильно пахнут. Отростки можно взять у знакомых, купить растение в магазине. Таким образом, вы не только избавитесь от надоедливых насекомых, но и украсите подоконник. Если вам не нравится запах герани, разводите цитрусовые. К примеру, лимон, апельсин.

А можно посадить в горшочки базилик. Ученые утверждают, что это растение отпугивает летающих кровососущих насекомых. Таким образом вы убьете двух зайцев, ведь базилик высоко ценится как суповая зелень, ароматная приправа к мясу, птице, рыбе. И даже не двух, а трех «зайцев»: оно обладает и лечебными свойствами. Настой базилика обычно назначают при вздутии живота и расстройстве желудка, отсутствии аппетита, нервных расстройствах и бессоннице.

Избавить помещение от комаров можно и с помощью таких средств.

❖ Разложите в укромных местах пучки сушеных растений: эвкалипта, лаванды, тимьяна, пырея, плоды аниса, гвоздики.

❖ Эффективное действие оказывает смесь эфирных масел чайного дере-

ва (15 капель) и лаванды (5 капель). Или выложите на блюдечко кожуру одного лимона, апельсина, 20 высушенных бутонов гвоздики (пряность), сбрызните 10 каплями эфирного масла чайного дерева. На следующий день освежите содержимое несколькими каплями масла чайного дерева.

❖ Можно использовать мелко нарезанные свежие листья и цветки черемухи.



Разворот подготовили Н. Улановская и О. Котовская

Черника и брусника

Черничник словно мелкой сеточкой покрывает косогор, уходя вниз, к болотцу. Ягоды висят густо и по размеру чуть-чуть не дотягивают до вишен: крупные, сочные, кисло-сладкие. И легко лопаются в пальцах. Уже через несколько минут после начала сбора руки словно в чернилах. Время идет, и вот заполнена уже и корзина, и вместительное пластмассовое ведро. Вечером ягоду надо будет перебрать и сразу сварить варенье: ведь через день-другой она может загорчить. Но вот варенье сварено, и мы уже пьем с ним чай. И в сенях стоит приготовленное к дальней дороге в город полное эмалированное ведро. На зиму хватит!

Удивительная ягода **черника**! Ее целебные свойства настолько сильны и разнообразны, что эту ягоду ввели в рацион космонавтов. Потому и именуют чернику космической ягодой. Ну а то, что она способствует **улучшению зрения**, наверное, мало кто не знает. Вот и я стараюсь как можно чаще ягоду эту есть. Раньше-то только свежую ел, а теперь и на зиму сушу. Ст. л. сушеной черники заливаю с вечера холодной водой, а утром съедаю натощак. Получается подпитка для глаз на весь год.

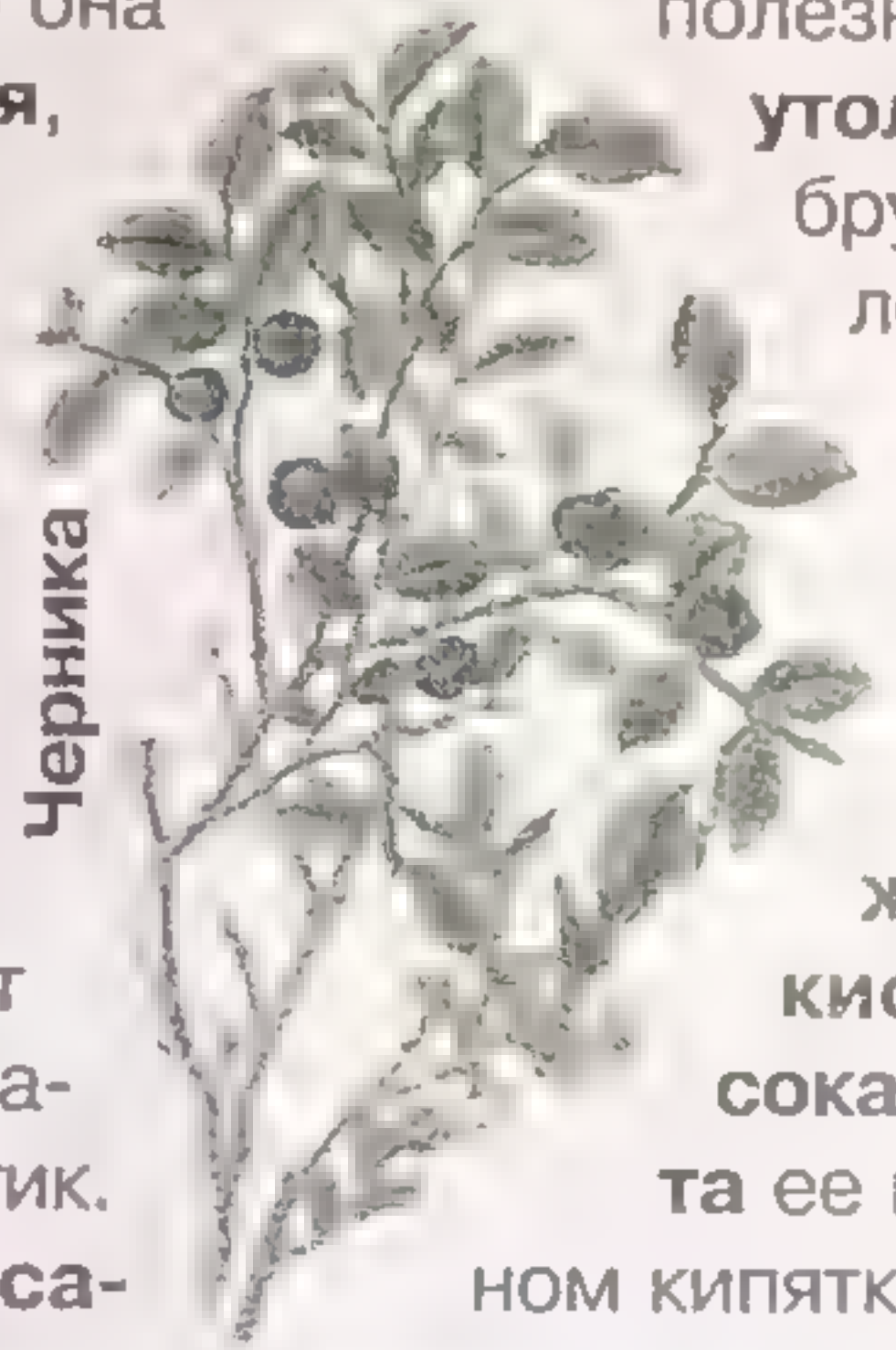
Но не только зрение улучшает черника. К ее помощи прибегает, например, мой сосед по даче, диабетик. Говорит: очень черника помогает са-

хар в крови снижать. Берет по 2 части черничных листьев и створок фасоли, часть соломы зеленого овса. Ст. л. смеси заливает стаканом кипятка и кипятит 15 минут на медленном огне. Настаивает где-то полчаса и пьет по стакану отвара 3—4 раза в день перед едой.

Вот мы каждую осень и устраиваем походы за черникой: я — за ягодами, а он — за листьями. Как-никак на целый год запастись надо!

...Собирая чернику, бросали мы оценивающие взгляды и на зреющую рядом **бруснику**. Она с каждым днем наливалась краснотой, а на открытых солнцу местах уже стала спелой, ало-малиновой. Как и черника, брусника при многих болезнях полезна. Так, водный настой ягод **утоляет жажду при лихорадке**, брусничная вода действует как легкое **слабительное**, вареную бруснику с медом принимают **при туберкулезе легких и кровохарканье**, свежую моченую ягоду употребляют **при катаре желудка с недостаточной кислотностью желудочного сока**. А тот же сосед и **от диабета** ее применяет. Заливает стаканом кипятка 20 г измельченных листь-

Брусника



Черника

ев, настаивает 45 минут, процеживает и пьет по ст. л. 3—4 раза в день перед едой. А жена его это же снадобье принимает от ожирения.

И незадолго до отъезда мы пошли по бруснику. Идем проверять выхоженные в былые года места. Путь по лесным и болотным тропам неблизкий. Порой приходится прыгать с кочки на кочку, щупать слегой глубины болотной тропы. Дальше дорога становится посуше, она ведет к дальнему лесному озеру, вблизи которого стоит избушка заготовителей сосновой смолы — живицы. Правда, сезон у них уже закончен, и люди нам не встречаются.

Зато кустики брусники попадаются все чаще, и ягоды ярко краснеют уже по обе стороны тропы. Значит, пора и остановиться. Брусника по большей части уже спелая, с буроватым оттенком, хотя встречаются и бело-красные ягоды. Зато все они твердые, упругие и легко сыпаются в ведро, когда их срываешь с куста растопыренной пятерней. А вот через месяц они переспеют и станут лопаться при малейшем прикосновении...

Обобрав ягоды, идем дальше и снова находим усыпанную брусничкой полянку возле самой тропы. Ну теперь мы с урожаем! Обратно я иду с тяжелым грузом за плечами — но это приятный груз! Будет теперь у нас зимой брусничка — и толченая с сахаром, и в виде варенья с яблоками. Будем пить чай с вареньем зимними вечерами и вспоминать добрым словом благодатную шенкурскую землю.

А. Раменский

ЭТО СРЕДСТВО — НАМ В НАСЛЕДСТВО

Донника медовый

В 1989 г. в наш печеночный центр поступила больная С. 50 лет с грозными признаками «острого» живота. К счастью, во главе центра уже стоял опытный хирург Анатолий Кириллович Дубровский. У женщины он обнаружил тромбоз артерий, снабжающих кровью тонкий кишечник. В результате пришлось удалить около метра тонкого кишечника. Через 12 дней, когда больная начала поправляться, ходить, на фоне благополучия появилась боль в правой половине живота, быстро увеличилась печень, повысилась температура. Значит, мигрирующий тромбофлебит печеночных вен. Спасенья нет?! Гепарин, мощные антикоагулянты не оказали никакого воздействия. За несколько дней печень заняла всю правую половину живота. На обходе Анатолий Кириллович мне говорит: «Карп Абрамович, включайтесь с фитотерапией». Я назначил больной сбор фитоколин, увеличив дозу травы донника лекарственного до 9 весовых частей. И чудо свершилось. Уже на второй день боль уменьшилась, температура снизилась. А через пять

дней печень стала нормальной величины. А еще через 10 дней больную выписали в удовлетворительном состоянии с напутствием пить фитоколин всю оставшуюся жизнь. Что она и делает успешно до сих пор.

Растут у нас вокруг заброшенного «скелета» универсама в огромном количестве кусты белого и желтого (лекарственного) донника. Распространяют они медовый аромат. Проходят мимо сотни людей, слышат жужжание пчел, наслаждающихся душистым питательным нектаром. Но никто не остановится, не обратит на него внимания, не задумается над благословенной Природой. Она приблизила это целительное растение к человеку и оно неотступно следует за ним.

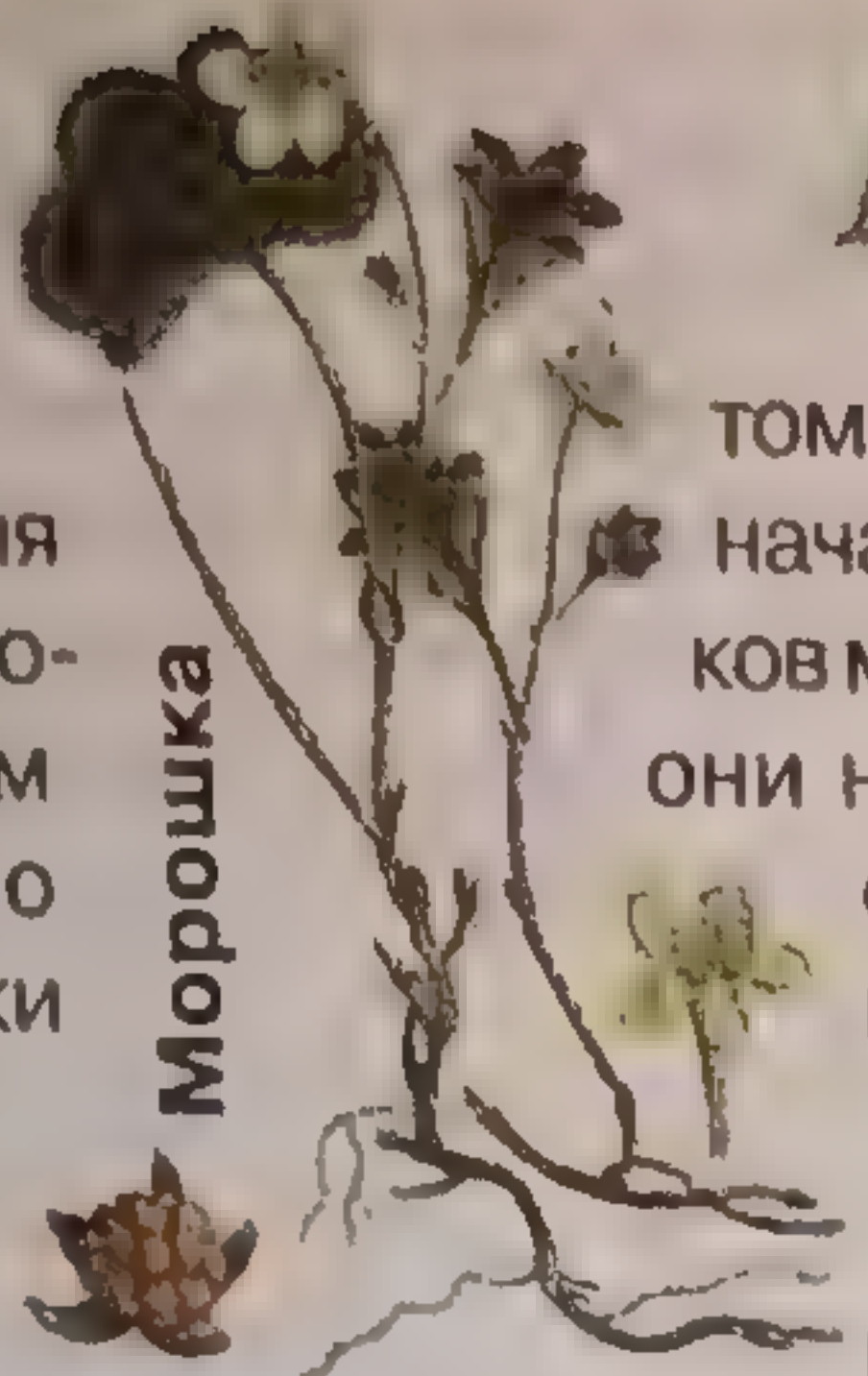
Растет донник только там, где человек копал землю: вокругстроек, на насыпях железных дорог, внутри городов и поселков. А зимой это чудотворное

природное лекарство можно и не найти. В аптеках донник бывает редко. Казенной медицине он мало нужен, в официальном справочнике М.Д. Машковского «Лекарственные средства» он не упоминается. А в «Советском энциклопедическом словаре» сказано только: «Выращивают донник белый и донник желтый — кормовые травы».

Подумать только, скольким больным тромбофлебитом, тромбозами, стенокардией, инфарктом, маститом и другими тяжелыми заболеваниями можно было бы помочь.

Ан нет: очень просто и дешево. Зачем! А ведь первый антикоагулянт — дикмарол — получен из донника белого, а уж потом синтетически. Еще в 1964 г. экспериментально было доказано, что донник является сильнейшим регенератором печени. При многократных подкожных введениях экстракта донника лекарственного быстро происходит **восстановление печени** после частич-

Мой папа страдает подагрой уже несколько лет. Принимает специальные лекарства, выписанные врачом. Но обострения все же случаются. Он такой человек, что без дела сидеть совсем не может. А после, особенно сильной, физической нагрузки такой, например, как копка грядки под картошку, обязательно на завтра разбалываются правая нога и частенько рука. Большой палец на ноге, колено, лучезапястный сустав опухают, болят, поднимается температура. И папа на несколько дней выходит из строя. Лечится, конечно: пьет противовоспалительные таблетки, а частенько мама даже колет ему диклофенак. Видимо, из-за этого у отца ослаб иммунитет. И в этом году, чуть не с начала зимы и до апреля, он, что называется, не вылезал из простуд. Насморк почти постоянно, а по-



Морошка

Морошка

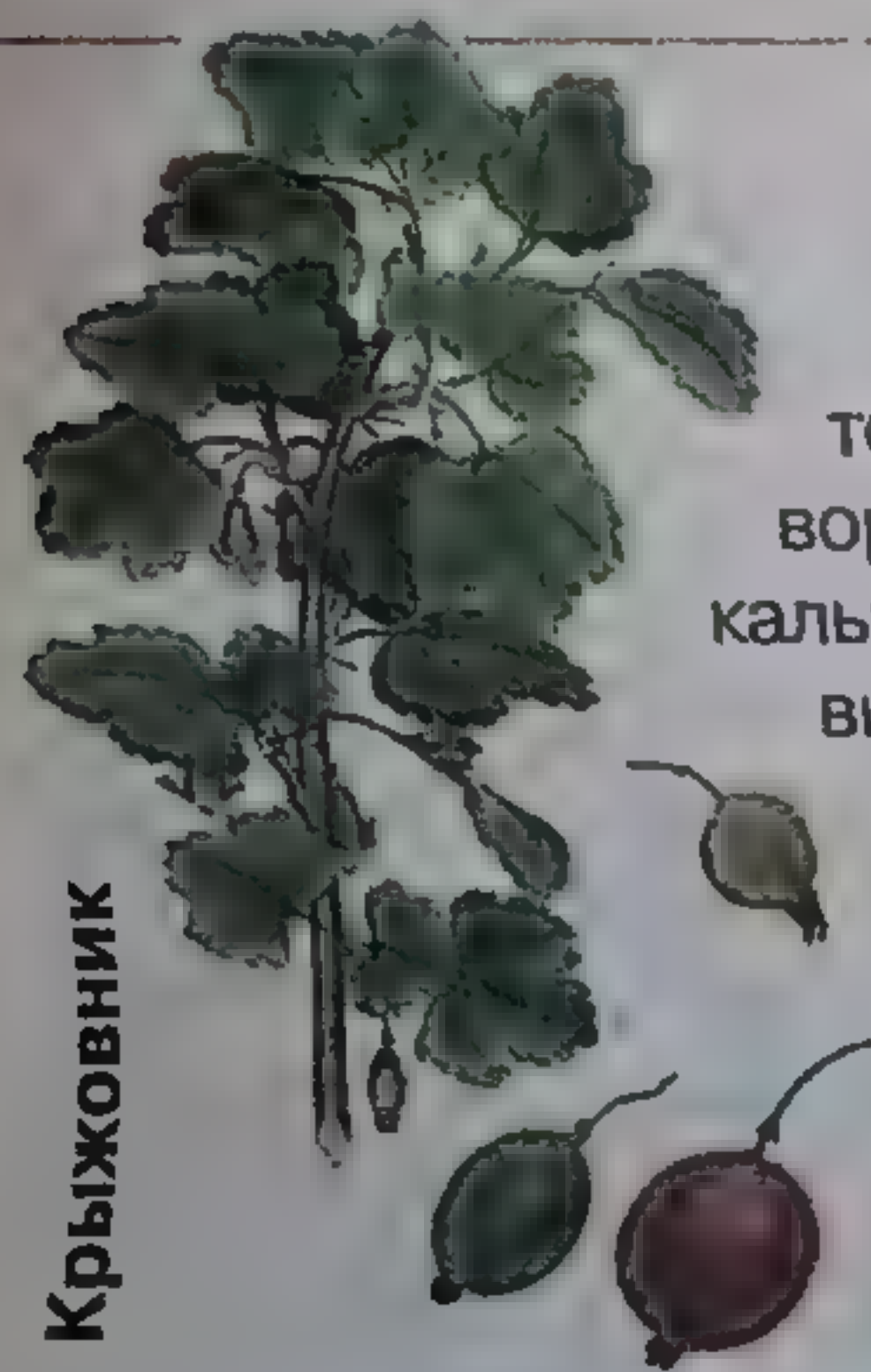
том еще **бронхит** привязался. И мама начала поить его настоем чашелистиков морошки — по-нашему, северному, они называются куклей. По половине стакана 3, а то и 4 раза в день. Это не только замечательное **отхаркивающее средство**, но еще оно дает силы ослабленному организму. Видимо, благодаря этому у папы вновь повысился **иммунитет** — и приступы подагры почти оставили его.

Я хотела поподробнее узнать о целебных свойствах морошки, но смогла найти лишь в одном справочнике, и то очень кратко. Наверное, потому, что эта ягода распространена только на Севере, вот о ней много и не пишут. Оказалось, что все растение полезно: не только плоды и чашелистики, но и листья, и даже корни. И настойка из морошки благотворно дей-

ствует при нарушении обмена веществ: она его регулирует. А ведь **подагра** — это и есть заболевание, когда нарушается обмен веществ: мочевая кислота не выводится из организма, а начинает откладываться в суставах и почках.

В этом году в морошечный сезон мы заготовили не только ягоду с чашелистиками, но собирали еще и листья. А вот корни надо выкапывать глубокой осенью — в конце октября, даже в ноябре. Как правильно заваривать и принимать кукли и листья, я не нашла. Мы делаем так же, как и все наши знакомые делают для отхаркивания при кашле: столовая ложка сырья заливается стаканом кипятка и настаивается около часа. Вот с осени мама будет так снова заваривать уже целенаправленно для лечения отцовской подагры. Надеемся, что это обязательно поможет ему избавиться от своей застарелой болячки.

*Е.Н. Красильникова,
Архангельская обл.*



Крыжовник

Крыжовник

Расскажу об одном прекрасном лекарстве, которое вы можете собрать на своих садовых участках и заготовить впрок. Я говорю о крыжовнике. Крыжовник, особенно зеленый, обладает уникальным свойством. Он снижает холестерин, улучшает состав крови, и это прекрасное лекарство для лечения **атеросклероза**.

Как же лечиться крыжовником? Нужно съедать по столовой ложке еще незрелых плодов. И важно не отрывать от них сухие хвостики. В них тоже содержатся лекарственные вещества. Полезно также 3 раза в день заваривать чай из листьев крыжовника. В народе говорят, что если делать так в течение 2—3 недель, то целый год у вас будет прекрасное состояние здоровья.

Доктор Петр Александрович Попов, г. Москва



Земляника

Ожирение можно лечить земляникой. **2 ст. л. травы земляники настаивайте 1—2 часа в 2 стаканах кипятка.** Пейте по полстакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды. Свежие плоды желательнее больному самому собирать и есть без ограничения.

ЭТО СРЕДСТВО — НАМ В НАСЛЕДСТВО

аромат

ного удаления органа. Отмечено, что донник хорошо **восстанавливает функцию костного мозга по выработке лейкоцитов, белых кровяных клеток, при лучевой болезни (после радиоактивного облучения).** Одновременно усиливается их фагоцитарная способность поглощать и растворять микробы.

Очень важно учесть, что донник сильнее других растений защищает и **восстанавливает внутреннюю оболочку кровеносных и лимфатических сосудов.** Благодаря этому, предупреждается образование тромбоза и эмболии. Донник налаживает микроциркуляцию, рассасывает воспалительные инфильтраты, предупреждает омертвление тканей и их гнойное расплавление. Все это делает обоснованным применение донника в комплексном лечении **фурункулов, карбункулов, мастита, атеросклероза, стенокар-**



дии, ревматизма, гипертонической болезни, сепсиса и распространенного внутрисосудистого свертывания крови (ДВС-синдрома). Налаживая микроциркуляцию и лактацию, он совместно с другими растениями **предупреждает развитие мастита у рожениц.**

Донник является эффективным **противосудорожным средством.** На фоне приема его даже смертельные дозы стрихнина не вызывают судорог и увеличивается выживаемость животных. Тем самым научно обосновано применение при эпилепсии и судорожном синдроме. Донник **нормализует деятельность центральной нервной системы при лимфогенном тромбозе головного мозга.** Следует добавить,

что донник применяется при **заболеваниях легких — бронхите, ОРЗ — как отхаркивающее, смягчительное и успокаивающее кашель средство.**

Успешно применяется донник при **уменьшении менструации, воспалении придатков, яичников, головной боли, мигрени, дерматомииозите.**

Мы донник применяем только в сочетании с другими растениями, так как его большие дозы могут дать отравление, головную боль, головокружение, рвоту, беспокойный сон и даже может наступить паралич. Противоядными являются препараты кальция и витамин К.

Собирать донник нужно во время цветения. Следует срезать ножницами верхушки стеблей длиной 8—10 см. Сушить в тени, ежедневно переворачивая. Через четыре дня мелко порезать и затем досушить. Хранить можно в бумажных пакетах или в закрытых стеклянных банках в сухом и темном месте. Срок хранения 2—3 года.

*К.А. Трескунов, врач-фитотерапевт,
к. м. н., академик РАЕН*

Возвращение к жизни

Американский психотерапевт Джейкоб Либерман более тридцати лет занимался подобными исследованиями. Одним из первых в мире он использовал свет в лечебной практике. Ему удалось вылечить от рака, глазных и сердечно-сосудистых болезней более 15 тысяч человек. Вот как он описывает исцеление от инсульта своего пациента: «Казалось, в это смертельно больное тело никогда уже не удастся вдохнуть жизнь. Энтони Кларк перенес инсульт, который лишил его возможности говорить. Он не мог ходить и едва двигал руками. Все предвещало близкий конец. Энтони было 84 года. По просьбе родственников мужчины я осмотрел его и назначил единственное лекарство — солнечный свет. Старику предписывалось ежедневно смотреть на солнце через очки с цветными стеклами по двадцать минут в день. Через три недели я навестил Энтони. Он сидел в коляске и внимательно читал газету. В ответ на приветствие схватил меня за руку и произнес: «Очень рад вас видеть!» Больной улыбался. Его ожившие глаза, казалось, излучали свет, тот самый солнечный свет, который вернул его к жизни».

А ведь лечебные свойства света были известны с давних времен. Древние греки оставили записи о разработанной ими практике солнечной терапии. Город Гелиополис (город Солнца) славился своими целительными храмами, в которых светом лечили людей. Потом об этом надолго забыли.

Гелиотерапия

Только в наше время об этом вспомнили. И произошло это благодаря появлению хороших профессиональных соляриев в оздоровительных центрах. С помощью гелиотерапии успешно поддаются лечению все проявления гиповитаминоза Д. Это — рахит, ломкость костей, волос и другие заболевания, связанные с нарушениям кальциевого обмена. Установлено — **кальций усваивается организмом только при наличии витамина Д**. А последний вырабатывается только под воздействием солнечных лучей.

Среди прочих недугов, связанных с недостатком солнечных лучей — хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозо-артриты, остеопорозы и др.), ряд кожных заболеваний (атопический

«Опять всякую дрянь в карманах носишь!» Я обернулась на голос. Молодая женщина сердито вытряхивала из карманов пятилетнего сынишки разную «полезную» мелочь: значок с отломанной застежкой, осколок зеркальца, несколько монеток и россыпь разноцветных стекляшек. На темной земле они лежали необыкновенно яркими пятнышками. Надо же, удивилась я про себя, и теперешние дети любят цветные стеклышки, как и мы. Особенно ценились в нашей детской компании красные осколки велосипедных катафотов и оранжевых стоп-сигналов. С завистью смотрели на тех, кто был обладателем осколка от синей лампочки, светом которой в наше детство лечили уши и насморк. На дворовых посиделках мы часто обменивались стеклянными сокровищами. И тут же с радостным восхищением разглядывали через новое приобретение сразу изменившийся окружающий мир. А совсем недавно узнала, что солнечный свет сам по себе и пропущенный через разноцветные фильтры способен исцелять от многих болезней.

Где есть солнце —

и ревматический артрит, псориаз), сердечно-сосудистые заболевания (ИБС, гипотония, вегетососудистая дистония), неспецифические заболевания органов дыхания, хронические нефриты, депрессивные состояния. Поэтому современная медицина все чаще рекомендует при наличии таких заболеваний прибегать к гелиотерапии.

Может возникнуть вопрос: каким образом свет влияет на здоровье?

Мы привыкли считать, что глаза выполняют только одну функцию — видеть. Мы почти ничего не знаем о другом их удивительном назначении — быть «окнами», через которые свет входит в наше тело. Все тот же доктор Либерман утверждает, что проходя по зрительному нерву, световой луч раздваивается. Один импульс идет в отдел мозга, где создает зрительный образ, а другой попадает в гипоталамус — важнейший отдел мозга, связанный со всем организмом, и прежде всего с нервной и эндокринной системами.

Но оказывается, мозг неодинаково реагирует на воздействие лучей того или иного цвета. А эндокринная сис-

тема вырабатывает определенные гормоны в соответствии с определенным светом. За эти процессы опять же «отвечает» гипоталамус, вернее, его отдел, называемый эпифизом. Либерман установил, что эпифиз раскладывает солнечный свет на цвета, подобно своеобразной маленькой призме. Этот орган «выдает команды» мозгу довести полученные цвета до каждого органа и как бы насытить их этим цветом.

Практически все болезни, по мнению этого американского доктора, начинаются тогда, когда человек недополучает необходимого количества цветов солнечного спектра. Некоторые из них отсутствуют в электрическом свете. К примеру, многие современные болезни связаны с недостатком в организме синего, голубого, зеленого и фиолетового цветов, которые есть только в солнечном свете. Либерман провел ряд опытов с людьми, страдавшими плохим зрением. Как правило, это были люди, большую часть жизни проводившие в помещении, не получая достаточного количества света.

Клин клином вышибают

Доктор Либерман для лечения конкретных заболеваний начал использовать различные фильтры, пропуская либо сочетания цветов, либо отдельные цвета. И вот что заметил: **облучение зеленым цветом** давало исцеляющий эффект при эмоциональных расстройствах, неврозах, сердечно-сосудистых заболеваниях. **Желтый цвет** помогал при болезнях ЖКТ. А позже, он научился подбирать нужные цвета для лечения таких серьезных заболеваний, как косоглазие, сильная близорукость, диабет, глаукома.

Но оказалось, что из всего спектра одни цвета воспринимались пациентами хорошо, а другие вызывали негатив-



ную реакцию, сопровождающуюся болью или эмоциональным расстройством. Либерман установил, что дискомфорт был связан именно с той частью тела, где развивалась болезнь или возникала боль. И почти всегда неприятные ощущения возникали от того цвета, которого, как считал американский доктор, не хватает пациенту.

А когда происходило излечение того или иного заболевания, то цвет, воспринимавшийся ранее как неприятный, начинал приносить радость или удовольствие. Вот так и родился метод

вечно света. Не носите солнцезащитных очков. Находясь на солнце, снимайте и обычные очки. Принимайте чистый солнечный свет. Чаще смотрите на голубое небо, и ваше зрение и самочувствие непременно улучшатся.

Другой совет — **закажите очки со стеклами того цвета, которого не хватает вашему организму, и смотрите в них на солнце ежедневно не менее 20 минут.** Люди, которые по каким-то причинам не выходят на улицу, могут лечить себя с помощью цветных электрических лампочек.

Прочтите и учтите

❖ Если вы в детстве, в возрасте от 6 до 15 лет, по 2–3 часа в день пребывали на солнце, то вероятность заболеть рассеянным склерозом снижается у вас на одну треть! К такому выводу пришли ученые из университета в Тасмании. По-видимому, подобное профилактическое воздействие солнечной радиации объясняется складированием выделяемого кожей витамина Д, препятствующего актами иммунной системы на миелиновую оболочку нервных клеток.

❖ Австралийские ученые, проведя ряд исследований, пришли к выводу: постоянное ношение темных очков очень вредно для мужского здоровья. По их мнению, **чем меньше солнечного света попадает на сетчатку глаза, тем больше в мужском организме вырабатывается мелатонина, повышенные дозы которого могут значительно снижать половую функцию.** Специалисты рекомендуют сильному полу носить темные очки не более 2–3 часов в день.

❖ Хорошо заживают под дозированным воздействием солнечного света язвы, появляющиеся на коже в результате варикозного расширения вен, ушибов, туберкулеза и укусов насекомых. Солнечный свет или искусственное ультрафиолетовое излучение могут помочь и при других распространенных кожных заболеваниях — экземе и чешуйчатом лишае.

❖ Хорошо поддаются лечению светом угри. Если у вас угри, позаботьтесь о том, чтобы каждый день принимать солнечную ванну. Начните с сеансов по 15 минут утром и после обеда и увеличивайте их на 5 минут каждый раз, пока не дойдете до максимума — два часа в течение дня.

❖ Ученые выяснили, почему ультрафиолет вызывает у любителей загорать чувство приятной расслабленности, ради которого даже пренебрегают риском рака кожи. Они утверждают, что **солнечные ванны снимают стресс и даже могут заменить визит к психиатру.** Оказывается, при облучении ультрафиолетом клетки кожи выделяют эндорфины — гормоны счастья.

❖ Английские ученые установили, что пациентам, лежащим в солнечных палатах, требуется гораздо меньше обезболивающих средств, чем тем, кто находится в затененных помещениях.

врач не нужен



цветолечения по принципу: клин клином вышибают.

Доктор не спрашивал у человека, что у него болит, а узнавал, какой он цвет предпочитает, а какой не любит. Например, диабетика приятен голубой цвет, а оранжевый вызывает отрицательные эмоции и повышает сахар в крови. Поэтому именно оранжевый цвет прописывался пациенту как лекарство. Больной «принимал» свет: через фильтры врач воздействовал на глаза определенным цветом — и в результате наступало улучшение.

Советы доктора Либермана

А ведь таким способом можно любому человеку самостоятельно лечить себя светом. Джейкоб Либерман предлагает несколько практических советов:

Прежде всего, не избегайте сол-

Определить нужный цвет можно, зная, как каждый из них связан с той или иной болезнью.

Красный — стимулирует высокую физическую активность, улучшает функции половых органов.

Оранжевый — стимулирует работу почек, помогает при диабете.

Желтый — нормализует работу желудочно-кишечного тракта, кровяное давление.

Зеленый — излечивает заболевания сердечно-сосудистой и кроветворной системы.

Голубой — помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, центральной нервной и костно-мышечной систем, заболеваниях горла и органов дыхания.

Синий — стимулирует зрение, помогает при заболеваниях ушей.

Фиолетовый — способствует улучшению работы мозга, а также выработке гормона (мелатонина), омолаживающего организм и снимающего депрессию.

Определить, какой именно цвет необходим вам в данный момент, можно также с помощью медитации, которую предлагает Либерман. Ее рекомендуется использовать, если вы просто чувствуете себя расстроенным, уставшим, болеющим.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что внутри вас расположены прозрачные резервуары в виде прямоугольных высоких колонок. Вообразите, что через макушку вашей головы в вас проникает ослепительно белый солнечный свет и разбивается на отдельные цвета, которые наполняют колонки каким-нибудь одним цветом. Посмотрите, какие колонки заполнятся не до конца, какого цвета в них будет меньше всего. Именно он вам необходим. Затем постарайтесь мысленно наполнить себя тем цветом, которого окажется меньше всего на данный момент в ваших резервуарах.

Э. Викторова

Помоги, сосна-сосенушка

В том, что в сосновом бору спится без сновидений, я убедилась давно. В лес хожу часто за травами и ягодами. Усталости совсем не чувствую, хотя почти весь день занята сбором лесного богатства и к каждому растению приходится наклоняться. **Крепкий сладкий сон и хорошее самочувствие** появляются от аромата леса. Сосны, кедр, ели, березы, осины, рябины и другие деревья имеют сильное биополе. Они отгоняют все плохое из своей среды, даже мысли человека, засевшие в глубине мозга. Кстати, мой напарник по прогулкам на природе избавился от гипертонии.

Однажды меня частично парализовало от укуса клеща. Я восстанавливала свое здоровье как могла: старалась много ходить, делала гимнастику, принимала разные лечебные травы. И, зная силу леса, решила его подлечиться. Подошла с юго-западной стороны к сосне, подняла руки на уровне головы, приложила ладони к дереву и мысленно попросила: «Сосна-сосенушка, помоги вылечить все мои недуги, руки, ноги, голову, глаза, уши». Стояла я так минут 5—10, прислушивалась и чувствовала, как по всему телу проходит слабый ток, в руках появляется легкое покалывание, а мысли полностью отключаются. Испытала я в тот момент какое-то неземное, легкое чувство, эйфорию. Заметно окрепшая, я погладила сосну и поблагодарила.

Один мой знакомый, приходя в лес, всегда громко здоровается и при этом смотрит вверх. Даже при полном отсутствии ветра некоторые верхушки деревьев наклоняются в сторону человека. Однажды я своими глазами увидела это. А мой спутник и говорит: «Смотри, смотри! Они меня услышали и отвечают наклоном».

Зная об усыпляющих способностях леса, собранные травы я сушу в комнате, где сплю. Аромат в помещении стоит бесподобный. От него и сон мой спокойный и глубокий. В лесу я веду себя тихо, не нервничаю, понимая, что пришла не просто на прогулку, а в храм природы. Если споткнусь, то не ругаюсь, а прошу прощения. Бывает, что, собирая ягоды на брусничнике, хожу рядом с медведем. Тогда место покидаю сразу, уступая зверю. Ведь это его дом, он здесь живет, а я пришла. Вот так и удается ладить с лесом. А он за это одаривает разными ягодами, грибами, орехами кедровыми, черемшой да травами лечебными.

О лесе, его силе много можно сказать. Например то, что где он — там и вода: озера, реки, роднички, а, значит, и рыба, звери, птицы. Настоящее царство природы — это наше озеро Байкал. В него впадает 330 больших и маленьких рек. Вода течет с гор, из тайги.

Жаль, конечно, что лес так нещадно уничтожается. Пытаюсь найти выход из трудного экономического положения,

БЕСЕДКА дедки Михея



мы рубим сук, на котором сидим. Вот в старину, например, для построек брали деревья только зимой, когда они «спят», а на дрова использовали исключительно сушняк. Сейчас живем мы не по правилам природы, отсюда и болезни, проблемы со скотом и птицей. Очень надеюсь, что люди одумаются и не будут губить не имеющее цены богатство — наш сибирский лес.

Надежда Ивановна Семикина, 664528, г. Иркутск, п. Маркова, д. 4, кв. 45

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Не так давно прочла я историю о том, как страшный голод обрушился на Русь в начале XIV века. Совсем ослаб простой народ: не было сил ходить, кровоточили десны, выпадали зубы. И придумала тогда одна сердобольная помещица добавлять в тесто для хлеба и лепешек лебеду. Так и спасла своих крепостных от голодной смерти.

Она, ребята, каротином богата

Насколько правдива эта история — не знаю. Думается мне, что народ и без сердобольных помещиц справился. Не зря ведь даже пословицу сложил: «Не

Не беда, что во ржи

беда, что во ржи лебеда, а то беды, как ни ржи, ни лебеды». Он всегда был сметлив и, как только на солнечных сугревах появлялись первые робкие росточки, переходил на «подножный корм». Собирали и крапиву, и сныть с черемшой, таволгу и купырь, хвощ, подорожник, борщевик, не говоря уж о лебеде. В ней самой природой собрано почти все, что ослабевшему за зиму организму нужно. Однажды и я решила поэкспериментировать с этим удивительным растением. Первым блюдом, которое приготовила, был обычный суп, заправленный деревенской сметаной. Получилось очень даже неплохо. Так и началась моя «лебединая песня».

Какие-то рецепты придумывала сама, что-то интересненькое находила в книгах и журналах. Оказалось, пикантным вкусом и ароматом лебеда и в самом деле ничуть не уступает той пряной зелени, которую мы выращиваем на своих

участках. При этом появляется намного раньше, да и растет сама по себе безо всякого ухода. Тонкие, мучнисто-бархатистые листочки этой скромницы так богаты каротином, что три-четыре щепотки зелени легко восполняют нашу суточную потребность в необходимом витамине. Листья лебеды хороши для салатов, щей и супов. А спелые семена можно добавлять при выпечке хлеба.

Если вы решите попробовать приготовить что-нибудь по предложенным рецептам, думаю, результат приятно удивит и у многих сильно пошатнется представление о лебеде как о классической пище голодных и обездоленных.

Вот такое
вкусное жаркое

Летний суп. В кипящую воду опустите морковь и луковицу, нарезанные соломкой, поварите 5 минут. Добавьте

И не спорь: в деревне все же лучше!

Привет из деревни! Вообще-то мы городские жители — с двадцати лет в Северодвинске живем, а сейчас нам по 80. Но вот уже 15 лет в деревню на полгода выезжаем. Северную природу блеклой нельзя называть! Какая красота у нас в Шенкурском крае! На зеленых холмах островки деревьев темнеют. А кое-где и церковь золотым куполом на солнце блестит. Даже в пасмурный день природа завораживает. А воздух, покой, работа в удовольствие силы нам жизненные придают.

Как я люблю за грибами ходить! Солнечный день, дождливый — какая разница? Встану в 5 утра, палку в руки — тяжело уже без нее ходить, в корзинку пакет на всякий случай, ножик — и вперед! До леса за полчаса, не торопясь, добреду, отдохну на «диванчике» (кажется, поваленные деревья специально для путников лежат), сигаретку выкурю, тишиной и птичьим пением понаслаждаюсь — и за работу. Поброжу по буграм, красноголовиков да боровиков поищу. Потом старая нажарит их со сметаной... А к осени ближе за волнушками и груздями отправляюсь. Даже внуку приучил: переворачивай листики — ведь грузди прятаться любят, а найдешь один — целое семейство раскапывай. Волнушки мы отдельно собираем. Большие — в корзину, а маленькие, с ноготь, — в ведерышко. Нравится их внучке собирать! Много малюток приносит домой. И за ягодами ходим с бабушкой. Морошку так любим, что даже овода и слепни не пугают. Дома укусы «Тройным» одеколоном

помажем — и все. А чернику грабилкой никогда не собираем — что зря ягоды мять. На сухой земле не берем — на болотистое место выходим, а там ягода крупная, сладкая! Насушим, в печке напарим — всю зиму угощаемся. А на огороде смороде выращиваем. Да клубнички, землянички, малинки немного. Листиков сушим — и смородиновых, и малиновых, и морошковых, и брусничных, и клубничных. Чай на всю зиму готов. Грядочка лука, чеснока, морковки, свеклы тоже есть. Время собирать придет — бабушка надергает, а я сяду на чурбачок и хвосты обрезаю. Их высушим — и в борщок потом! Картошку тоже сами сажаем-копаем. Немного, но радость приносит и пенсию сохраняет. Свеженькой подкопаешь, сваришь, да с маслом, да с хреном! Да с водочкой!

Коров уже не держим, но молочко покупаем. Поэтому и сметанку едим, и простоквашку, и творог. Внуку приучили вместо новомодных йогуртов свежие ягодки со сметанкой кушать.

Пусть со мной даже на спорят — в деревне лучше, чем в городе. Старые люди это понимают. Здоровья больше, покоя.

Внучка как-то приехала. В лес за ягодами на полдня сходила, а обратно как пьяная пришла — кислородом надышалась! Говорит, просто сидела и наслаждалась шумом деревьев, их разговором.

Село наше с каждым годом увеличивается. Раньше-то, при советской власти, оно районным было — и сельсовет, и клуб, и почта, и сады со школами, библиотека,

магазины — все было. Потом колхоз распался, остались почта, школа да магазины. А сейчас в каждом доме несколько коров, овец да живности мелкой, трактора, машины... В детском садике с каждым годом детишек все больше, новые группы открываются. Уже по трое-четверо детишек в семьях! И карапузы не в пример городским — все рослые, упитанные, розовощекие, без синих кругов под глазами!

И на зиму мы думаем в город не возвращаться. Зимний день, конечно, короче летнего, но чем занять себя — находится. Да и в клубе кино снова показывают...

*Анатолий Федоров,
Архангельская обл., Шенкурский р-н,
д. Одицовская*

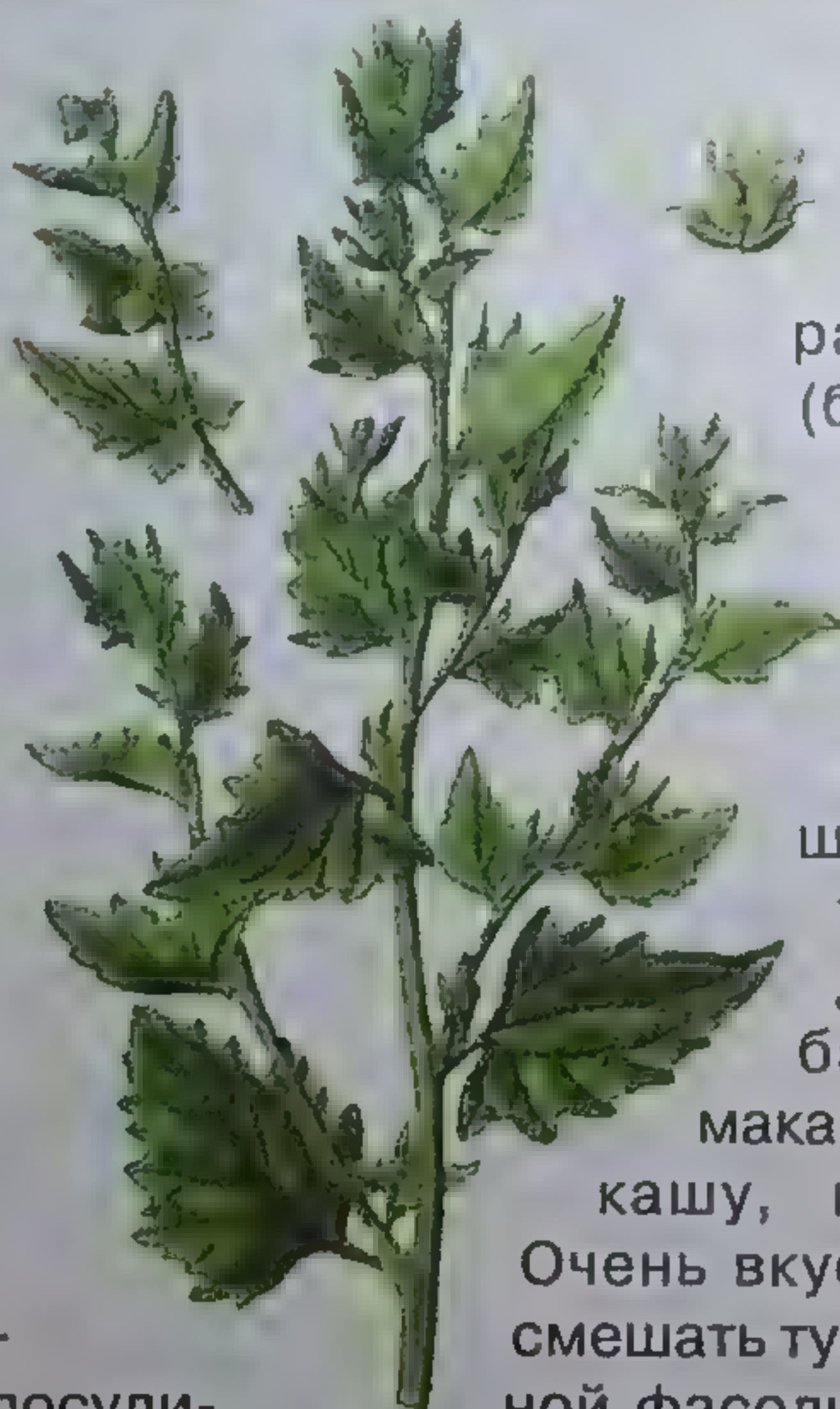


ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Лебеда

300 г листьев лебеды, дайте закипеть и выключите огонь. Охладите, добавьте пол-литра кефира и нарезанные соломкой 3–4 свежих огурца. Заправьте зеленью укропа, сметаной, украсьте половинкой вареного яйца.

Жаркое. Поджарьте куски мяса или птицы и переложите на тарелку, сок, оставшийся на сковороде, слегка разведите кипятком. Затем насыпьте туда крупно порезанную лебеду, чтобы она заполнила всю посудину с горкой, накройте крышкой и тушите минуты 3–4. Когда зелень осядет, перемешайте, слегка посолите, положите мясо и потушите еще одну-две минуты. Опыт показывает: даже если жаркое остается, зелень съедается инистую.



Блюдо «Всячина». В глубокую сковороду налейте растительное масло (без запаха), выложите крупно нарезанную лебеду, накройте крышкой и нагревайте, пока зелень не осядет. Перемешайте, посолите и потушите еще минуты две-три. Затем добавьте либо готовые макароны, либо гречневую кашу, печеную картошку. Очень вкусно получится, если смешать тушеную лебеду с вареной фасолью и посыпать мелко порубленным чесночком.

Пельмени. Крапиву, сныть и лебеду промойте, дайте стечь воде и пропустите через мясорубку. Сок отожмите, но не выливайте. Смешайте зелень с говяжьим и свиным фаршем (по половине стакана того и другого), посо-

лите и поперчите. Для теста возьмите 2 стакана муки и половину стакана отжатого сока, соль. Хорошенько вымесите, слепите пельмени и варите их как обычно. Подавайте со сметаной и зеленью.

Если вы решили угоститься такими необычными пельменями, учтите: у лебеды берут только молодые нежные листочки, впрочем, как и у других трав, сныть собирают, когда она не больше 6–10 см и еще «прозрачная».

Конфеты «Лебединая песня». Для них понадобится стакан сушеных яблок, ст. л. изюма, грецкий орех, 2 ст. л. пропущенной через мясорубку лебеды.

Яблоки промойте, залейте кипятком так, чтобы они были только покрыты и оставьте на 40–60 минут. Затем пропустите через мясорубку вместе с промытым изюмом и грецким орехом, добавьте лебеду. Массу вымешайте, сформируйте маленькие шарики и поставьте в горячую духовку на 7–10 минут. Охладите и подавайте к чаю.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

У меня есть следующие травы и корни: красная щетка, княжик сибирский, золотой корень, сабельник болотный, морозник, золотой ус, живокость (корни, цветы), омела, барвинок, волчье лыко, катарантус, шелковица, окопник, вербена, ряска малая, каменное масло, мордовник, марьянник дубровный, переступень и еще более 50 видов лекарственных растений. Мне необходимо знать: Ф.И.О. — полностью, возраст, диагноз, сколько времени больны, чем лечились, развернутый анализ крови, УЗИ и рентгенологические данные (только копии выписки), цифры давления.

От вас — 2 вложенных конверта с литературой «А» и наклеенными марками на необходимую сумму для дальнейшей связи. Работаю по предоплате. Адрес пишите четко и ясно.

Татьяна Перфильевна Туманина,
649000, Республика Алтай, г. Горно-Алтайск, пер. Лисавенко, д. 2, кв. 21

Предлагаю всем свой лечебный бальзам, состоящий из лекарственных растений и продуктов пчеловодства, который поможет вам бороться с такими болезнями, как молочница, стоматит, дурной запах, пародонтоз, гастрит, язвы, колиты, трещины, свищи, полипы, геморрой, сыпь, зуд, псориаз, лишай, дерматомикозы, опрелости, диатезы, зоб, ожоги, гноящиеся язвы. А также с сердечно-сосудистыми заболеваниями, аденомой, простатитом, импотенцией, болезнями крови и суставов, остеохондрозом, сколиозом, онкологическими заболеваниями.

Длительность курса зависит от заболевания, поэтому бальзама может потребоваться от 100 до 500 г. Стоимость 100 г — 200 руб. Вкладывайте конверт с обратным адресом. Обязательно в письме указывайте свой возраст, артериальное давление, кислотность и диагноз. У меня есть все необходимое и методики по многим заболеваниям, обращайтесь, рада помочь.

Татьяна Евгеньевна Сазонова, 353400, Краснодарский кр., Анапский р-н,
ст. Гостагаевская, пер. Северный, д. 6

Вышлю наложенным платежом алтайские травы: уснею (болезни щитовидной железы, гипертония); галегу (диабет); боровую матку (гинекология, простатит); венерин башмачок (эпилепсия); морозник (похудание); кукольник (алкоголизм). Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс — 400 руб.

Каменное масло (противоопухолевое). Курс — 900 руб.

Александр Петрович Красковский,
650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

Народный целитель, фито- и биотерапевт Татьяна Петровна Андреева высылает средства, помогающие при комплексном лечении алкоголизма, эпилепсии, заболеваний печени, желчевыводящих путей, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, зрения, слуха, ЖКТ и др. Продукция запатентована.

Инструкции и рекомендации прилагаются вместе с листком контроля. Заказы, справки и рекомендации принимаем по телефонам: 8 (81834) 5-02-35, 5-60-89 (с 20.00 до 22.00), помощники 5-23-38, 5-06-87 (с 8.00 до 21.00, время московское). Работаем по предоплате.

Татьяна Петровна Андреева,
164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59

Высылаю живицу сосны, смолу ели, хвою, почки, сабельник, очанку, желтушник, калган, коровяк, кипрей, цикорий, донник, цетрарию, кору козьей ивы, осины. В письмо вкладывайте конверт с о/а.

Александр Юрьевич Вяземский,
601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Желающим могу выслать фитопрополисные свечи с экстрактом прополиса, лечебных трав, эфирных масел пихты, можжевельника, помогающие при лечении хр. простатита, аденомы; а с компонентами других масел — при геморрое, эрозии, воспалительных, грибово-вирусных, доброкачественных образованиях, в гинекологии. Мазь болиголова с ионами серебра, тыквенное масло с экстрактом солодки и репейника. При обращении вкладывайте конверт с обратным адресом.

Сергей Андреевич Калинин, 385019, Адыгея, г. Майкоп,
ул. Шоссейная, д. 14, кв. 136; т. 8 (7722) 54-78-84 или 8 (8772) 56-27-81

Хочу помочь всем женщинам, страдающим мастопатией, и предлагаю сложные травяные сборы, к которым относятся гинекологические сборы «Евдокия» и «Гармония». Будут полезны препараты из сабельника и конского каштана, которые выполняют задачу по снятию застоев в лимфе и улучшают циркуляцию крови. Также можно делать примочки на грудь из отвара этих трав.

Я и мои коллеги помогут подобрать для вас курсы и комплексы с несколькими видами трав и настоек (более 200 видов), используемых при различных заболеваниях.

О своих результатах пишите. Это необходимо для дальнейших разработок в области фитолечения.

Алла Афанасьевна Белькова, 353440, Краснодарский кр., г. Анапа,
ул. Лермонтова, д. 77, кв. 20; тел. (86133) 316-83, 8-918-45-75-941

Заказывайте наложенным платежом качественные настойки болиголова, аконита (вех) — используются при онкологических заболеваниях; боровой матки (бесплодие, воспаления); сабельника, ряски, красной щетки, красного корня, таволги, марьяна корня, календулы, цветков боярышника, конского каштана.

Лидия Сергеевна Федорова, 636037, Томская обл., г. Северск-37,
ул. Солнечная, д. 21, кв. 126; т. 8 (3823) 56-06-83

(На правах рекламы.)

Амброзия — смесь цветочной пыльцы с медом — хорошо помогает при лечении гипертонии, шума в ушах, аденомы простаты и сахарной болезни (диабет), а также при болезнях сердца, нервов и др. Нормализует сексуальное влечение, подавляет алкогольную зависимость.

Если кто очень хочет приобрести амброзию, обращайтесь — выручу. Не забудьте вложить в письмо конверт с вашим адресом.

Павел Павлович Форис, пчеловод,
народный целитель,
662710, Красноярский кр.,
п. г. т. Шушенское, 2-й мкр., д. 26,
кв. 51

Я предлагаю вам реальную помощь при следующих заболеваниях: туберкулезе, плеврите, раке (с метастазами), хроническом бронхите, зобе, диабете, астме, атеросклерозе, язве 12-перстной кишки, болезнях крови, жировиках, мигрени, инсульте (реабилитационное лечение), энурезе, болезнях суставов, радикулите, кожных болезнях, анемии, облысении, грибковых заболеваниях, простатите и аденоме, фурункулах, геморрое, опухолях головного мозга, лейкозе, глистах, параличах. Звоните и пишите, только не забывайте вкладывать конверт с четко написанным обратным адресом и Ф.И.О и наклеивать дополнительные марки.

Виктор Алексеевич Степанович,
404127, Волгоградская обл.,
г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39,
кв. 28; т. 8 (8443) 58-50-68

Многие миллионы людей живут и здравствуют благодаря целебным продуктам пчеловодства — меду, воску, прополису, пыльце, перге, маточному и личиночному молочку, пчелиному яду и др. Об их целебной силе написано немало статей и книг. Но мало кто знает о спиртовом экстракте, созданном из личинок большой восковой моли, или, как ее называют в народе, — огневке. Еще в XVII веке ее личинки использовались в народной медицине при лечении туберкулеза, различных возрастных, приобретенных заболеваний, при сексуальных расстройствах — простатитах и как мощное средство, задерживающее старение организма.

Лекарство XXI века

Экстракт личинок огневки применяется также при обнаружении рубцов миокарда после инфаркта, способствуя их рассасыванию и замещению сократительной мышечной тканью, повышается устойчивость к ишемии и стенокардии. Терапевтический эффект при приеме экстракта достигается на 10—15 сутки после начала лечения, а к 10-му дню применения на 12—14% снижается артериальное давление. Это разностороннее, биостимулирующее лекарство.

Экстракт личинок заменяет химиотерапевтические препараты, антибиотики. У детей уже через несколько дней исчезает кашель, улучшаются показатели периферической крови, увеличивается содержание гемоглобина в эритроцитах, нормализуется лейкоцитарная формула, восстанавливается иммунитет, увеличивается сила и выносливость мышц. Также экстракт обладает антистрессовой активностью.

Вот что рассказывает В. Ланцевич, пчеловод из Новокузнецка: «Я избавился от целого букета болезней: исчезли ишемия и аденома простаты, очистились

сосуды от холестериновых бляшек, пропали боли в ногах и позвоночнике. Стабилизировалось давление до 120 х 80 (оно остается стабильным при приеме экстракта личинок огневки в любом возрасте). Организм как бы омолодился, я почувствовал себя настоящим мужчиной, повысилась потенция. И все это благодаря продуктам пчеловодства!

Шесть лет назад ко мне обратилась 50-летняя женщина по поводу рассеянного склероза. И я помогаю ей держаться «на плаву» все это время: подсаживаю пчел на биологически активные точки (пчелоужаления в летный период пчел). Кроме того, она систематически принимает экстракт личинок огневки в комплексе с цветочной пыльцой, личиночным молочком и прополисной настойкой, так как применение биологически активных препаратов в комплексе многократно усиливает их лечебное воздействие на организм».

Отдельно хочется отметить достижение оптимального эффекта приема экстракта при заболеваниях сердца. При этом происходит значительное увеличение гликогена в сердечной

мышце (миокарде), увеличивается сила сокращений, проявляются выраженные кардиозащитные свойства, устойчивость сердца к токсичному действию строфантина.

Широко известный апитерапевт профессор А.Ф. Синяков рекомендует применение экстракта огневки совместно со спиртовыми вытяжками из трав и цветочной пыльцы (обножки). Препарат применяется при лечении базалиомы (рак кожи), ишемии сердца, заболеваниях щитовидной железы, вирусных гепатитов, рассеянного склероза, лекарственно-устойчивого туберкулеза и др.

Последние исследования создали новую пищевую добавку «Витамидин» (смесь меда с экстрактом личинок восковой моли).

А вот рецепт приготовления экстракта личинок восковой моли по Э.А. Лудянскому: 5 г личинок залить 50 г спирта и дать настояться 8—10 дней.

Экстракт огневки принимается по 15—20 капель с водой (30—40 мл) 3 раза в день за 20—30 мин. до еды. Детям — по капле на год жизни 2 раза в день. Возможно полуторное увеличение установленной дозы.

(На правах рекламы.)

Если кто хочет приобрести наложенным платежом экстракт огневки, обращайтесь по адресу: **653221, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, с. Индустрия, пер. Садовый, д. 26; телефон: 7-96-78.**

*Евдокия Леонтьевна Спиркина,
пчеловод, член правления
новокузнецкого товарищества
«Пчеловод» (г. Новокузнецк)*

Предлагаю свежемолотый корень морозника. Норма на полгода — 200 руб. Высылаю наложенным платежом. **353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53671.**

Александр Викторович Ушенин

Корень морозника применяется при лечении и профилактике целого ряда заболеваний (нарушение обмена веществ, в т.ч. лишний вес, работа щитовидной железы, опухоли и новообразования, проблемы ЖКТ, хронические простудные заболевания, геморрой, суставные боли и мн. др.). Вышлю наложенным платежом готовый к употреблению тонкомолотый корень морозника: полугодовая норма — 200 руб. (курс — 6—18 мес.), с рецептом.

*Юлия Александровна Карбуля,
353255, Краснодарский кр.,
п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27;
т. 8 (918) 437-74-75
(можно SMS)*

Вышлю наложенным платежом уснею — болезни щитовидной железы, гипертония, иммунная и эндокринная системы, бронхо-легочные заболевания; галегу — диабет; красную щетку, боровую матку — гинекология; мужик корень — аденома, простатит; шикша, венерин башмачок — эпилепсия, неврозы; морозник — похудание; княжек — противоопухолевое; травы от алкоголизма. Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло — узлы на щитовидной железе. Курс — 400 руб. Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 1000 руб.

*Александр Петрович Красковский,
650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова,
д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36*

Вышлю всем желающим наложенным платежом морозник кавказский, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул.

Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела на 12 кг.

Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

*Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр.,
ст. Динская, ул. Станционная, д. 5;
д. т. 8 (86162) 5-06-73.
м. т. 8-928-420-35-13*

(На правах рекламы.)

«Петрушка полезна для печени и селезенки», — утверждал еще тысячелетие назад Авиценна. И сегодня это растение ценится как пищевое и лекарственное. В России оно разводится почти повсеместно, за исключением северных районов. Культивируется как пряность.

Семена, траву и корни петрушки применяют как возбуждающее аппетит, уменьшающее метеоризм и улучшающее пищеварение средство, а также при желчнокаменной болезни, водянке, простатите, нарушениях менструального цикла и как потогонное и улучшающее зрение лекарство.

Свежие листья растения (или их сок) накладывают на места пчелиных или комариных укусов.

Из сока или отвара семян (их собирают по мере созревания, подсушивают и хранят в сухом месте), а также густого отвара корней готовят мазь, эффективную при педикулезе.

В косметике настои, отвары и сок петрушки применяют для обмывания кожи лица при веснушках и пигментных пятнах.

Дурной запах изо рта устраняется при жевании корня растения.

Семена размалывают в порошок. Для приготовления отвара 4 чайные ложки его заливают стаканом кипятка и кипятят 15 минут. После настаивают 30—40 минут, процеживают и пьют по 1/5 стакана 4—5 раз в день при болезненных менструациях, нарушениях менструального цикла, воспалительных заболеваниях предстательной железы, камнях в почках и мочевом пузыре, сердечных отеках и водянке.

Траву и корни петрушки заваривают 1:20, пьют по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Сок принимают по столовой ложке за 20—30 минут до еды 3 раза в день.

Петрушку нередко включают в состав сложных сборов, используемых, например, для лечения хронических заболеваний почек и мочевыводящих путей, обменных полиартритов.

Сбор 1. 7 частей травы душицы обыкновенной, по 5 частей травы петрушки огородной и травы горца птичьего, 4 части побегов туи западной, по 3 части травы зверобоя продырявленного и семян

Петрушка



льна посевного, по 2 части листьев мяты перечной, почек березы и корневищ спаржи лекарственной, часть листьев эвкалипта. 6 столовых ложек сбора заливают литром кипятка, выдерживают на кипящей водяной бане 15 минут, настаивают 40—50 минут и пьют по стакану 4—5 раз в день при хроническом пиелонефрите и хроническом цистите. Через 2—3 недели делают перерыв и продолжают пить по полстакана 2—3 раза в день. Сбор меняют через 1,5—2 месяца.

Сбор 2. По 5 частей травы петрушки огородной и корневищ пырея ползучего, по 4 части рылец кукурузы обыкновенной, травы хвоща полевого и листа брусники, по 3 части побегов туи западной, листа черной смородины, листа мяты перечной, травы зверобоя продырявленного и плодов шиповника. 6 столовых ложек заливают литром кипятка, выдерживают на кипящей водяной бане четверть часа и настаивают 40—50 минут. Принимают в период почечной колики в максимальной дозе до 3 недель по стакану 4—5 раз в день. В межприступный период по полстакана снадобья 2—3 раза в день. Через пару месяцев сбор меняют.

Петрушка популярна в кулинарии как приправа к различным мясным, рыбным и другим блюдам, как добавка в супы и бульоны. Да и из самой петрушки готовят различные вкусоности.

Салат. Мелконарезанные 250 г корней петрушки смешивают с крупно нашинкованным большим яблоком, потом добавляют измельченную мелкую луковицу, сок половинки лимона, столовую ложку рубленой зелени петрушки, солят и заправляют столовой ложкой растительного масла.

Еще один салат. Мелко нарезают по 50 г (по одному корню) петрушки и сельдерея, натирают на крупной терке 300 г яблок, все перемешивают, заправляют соком половины лимона и майонезом, по вкусу добавляют соль и перец.

Бутерброды. На 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки — 100 г сливочного масла и чайная ложка лимонного сока. Все разминают, взбивают и полученную смесь намазывают на ломтики хлеба.

А.Ф. Сняков, ап — и фитотерапевт, д. м. н., профессор

В следующем номере читайте:

- «Заикание не помешало мне жить!»
- При невралгии и неврите примените
- Дружок сердечный — любисток аптечный
- Средства от шума в ушах
- Маски для лица из фруктов и овощей
- Диета при гастрите
- Растения для лечения. Подорожник

<p>ISSN 1729-1860</p> <p>06030</p> <p>06030</p> <p>06030</p>	<p>Газета «Живца» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и массовых коммуникаций. Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г. Редакция и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.</p>	<p>Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №3507 Тираж 53.060 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 596 Тираж 1.690 экз. Общий тираж: 54.750 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живца». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.</p>	<p>Секретарь: (8184) 55-28-66 Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68, e-mail: givitca@atnet.ru Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru Отдел дизайна: (81842) 6-56-27</p>	<p>Директор: Барсук Т.Е. Зам. директора: Соловьев О.Г. Сам. редактора: И. Черненко Ю.А. Отв. за выпуск: Иванова Т.Ю. Над. корректор: Рубцова И.А. Учредитель: Н.Д. Бабушкина Е.И., Сысоев С.В., Подольский Е.Ю., Бутерин Л.Е., Сетова Г.С., Шиншиков И.Г., Давыдов Э.В.</p>
--------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 22 (267)

август 2006 г.

www.givitsa.ru

ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ
ПОДЛЕЗНОСТЬ

В НОМЕРЕ:

● Средства
от трофической
язвы, ожогов,
укусов
насекомых

стр. 2

● Царица полей
кукуруза

стр. 4

● Лечение
при судорожных
состояниях

стр. 4

● Уберем
глаукому —
сохраним
зрение

стр. 6

● Ароматы
вместо таблетки

стр. 6

● Тайные враги
потенции

стр. 10

● Поединок
с опухолью

стр. 12

● Растения
для лечения.
Редька

стр. 16



Внимание! Продолжается
подписка на 11 полугодие 2006 года

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98);
комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

С 1 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА ОТКРЫТА ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2007 ГОДА. ЦЕНЫ ПРЕДЫДУЩЕГО ПОЛУГОДИЯ!

Дорогие читатели!
Вам есть что рассказать о своем опыте излечения? Тогда пишите нам. Самые интересные истории будут отмечены гонораром.

Поможет солнце и подорожник

Хочу внести свой маленький вклад в газету — и поделиться опытом лечения **трофической язвы** на голени. Болела моя мама, к тому же у нее был сахарный диабет. А спас обыкновенный **подорожник**. Вымыла мама его свежий лист кипяченой водой, обтерла чистой, проглаженной горячим утюгом хлопчатобумажной тряпочкой, взяла другую тряпочку и в ней помяла лист хорошенько. Потом через стерильную марлю наложила на рану и плотно забинтовала.

Меняла повязки раз в день, промывая перед этим болячку раствором марганцовки. А после каждой процедуры давала ране немного «подышать» — хотя бы часик. Еще мама выходила на улицу и подставляла разбинтованную голень под лучи солнышка — от 5 минут в первые дни и до 15 в дальнейшем. Постепенно рана стала заживать, а затем и вовсе прошла.

С.Г. Иванова, Удмуртия

В среде староверов

Живут по берегам таежных рек поймы Енисея староверы. Много интересного о методах исцеления передается из поколения в поколение.

Некоторые матери идут напрямик к старушкам, какие живут в деревне Старая, что на реке Анжа. А потом гля-



дишь — сын чей-то бросил курить. Спросишь: как? Паренек и не скрывает. Говорит, что стала мать перед едой каждый день давать холодный чай из **четырех круп: ячменя, овса, ржи и проса**. Пил до тех пор, пока к табаку не появлялось отвращение.

Староверы занимаются промыслом белки. Зрение у охотников острое, немощных стариков-слепцов нет. Этому причина — питание. На первом месте — **черника**, на втором — **крапива** (в щах и пирогах). «Глазной» травой считают и **мяту**. Ее добавляют в еду и чай. Из **мяты и зверобоя** готовят масло. Им обтирают глаза, а разведенное водой закапывают. В палисадниках растет **барбарис**. Ягоды кладут в сладости, а лист — в чай. Особое отношение к **огурцам**. Свежую внутренность зеленца прикладывают к глазам. А радикальное средство от затуманенного зрения — **безоар**, его тоже прикладывают к глазам.

Привычки жителей религиозных поселений разнообразны. Например, по утрам, сидя на кровати, проснувшись — вертит пальцем по затылку. Отнимает руки резко, с хлопком. Смешной, на первый взгляд, способ пробуждения имеет огромную пользу: **среди староверов не встречается тугоухих или страдающих болезнями ушей**.

*Наталья Анатольевна Гапченко,
663580, Красноярский кр.,
Саянский р-н, с. Агинское,
ул. Энергетиков, д. 28, кв. 1*

Как только мы купили холодильник с большой морозильной камерой, я занялась заморозкой. Запихнула в камеру мешочки с ягодами — и делу конец! Ушли в прошлое долгие часы у плиты, стерилизация банок с компотами, вечно слетающиеся на сладенькое осы... И переваренный продукт — это все же не свежий. Помню, как первый раз отпробовала своей размороженной замороженной красной смородины. Чудо! Именно с той весны я не стала покупать витамины в аптеке — аптека у меня была в холодильнике.

Потом заглянула в нужную литературу и узнала много интересного. Этими знаниями хочу поделиться с читателями «Живицы».

Сладкое лекарство

Бруснику можно принимать даже при **сахарном диабете**. 30 г ягод залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут и настаивать один час. Принимать по четверти стакана 2—3 раза в день.

При **отравлении домашними химикатами** смешать: 100 г клюквы и 200 г брусники, растереть, добавить 250—300 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 50 мл 6 раз в день.

При **застарелых язвах, мокнущих ранах, диатезах, экземе** помогает земляника. Ягоды размять, намазать толстым слоем на льняную тряпку и

приложить к больному месту. При **угревой сыпи** рекомендуется обильно смазывать кожу соком земляники, смешанным с небольшим количеством глицерина. А для **укрепления десен и отбеливания зубов** наберите на щетку кашицу из раздавленных ягод земляники, почистите ею зубы и помассируйте десны.

Вместо воды при **поносе** пьют отвар черники. Три ст. л. ягод в литре воды кипятят 15 минут, принимают по 100 мл перед едой.

С **гипертонией** помогает справиться черная смородина. 2 столовые лож-

Аптека

ки ягод (можно и сушеных) залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать час, процедить. Пить по четверти стакана отвара 4 раза в день. Ягодами черной или красной смородины после стирки или мытья посуды протирают руки и ногтевые пластинки, чтобы **кожа была мягкой, а ногти крепкими**, а затем уже втирают в кожу крем.

Если вы предусмотрительно в сезон запаслись абрикосами и персиками, то, кроме десерта, у вас в морозильнике лежит и весьма эффективное лекарство. Мякоть пойдет на приготовление самых разных вкусоностей, а фруктовые косточки пригодятся для другого. Для лечения **диатеза** у детей сильно прожаренные косточки персиков разотрите, разведите водой до кашицеобразного состояния и этой мазью смазывайте кожу. При **геморрое и экземе рук** смазывайте воспаленные участки кожи мазью, приготовленной из измельченных косточек абрикоса, смешанных 1:1 со

Тягунок у ваших ног

Детство мое выпало на тяжелые военные и послевоенные годы. Женщины были тогда измучены непосильной мужской работой, а мужчины приходили домой с войнами искалеченные, больные. Лечиться приходилось домашними средствами, так как на весь наш район были только фельдшер и хирург, да и те находились за двадцать верст.

У моей бабушки на чердаке висели разные пучочки да венички лечебных трав. Но самым главным средством от многих болячек считался в те времена **корень тягуна**. Заготавливали его в конце августа или в начале сентября. По деревне раздавался клич: «За тягуном пошли!», и собирались бабы все вместе. Несли с собой мешки, корзины, топоры, лопаты, ломы. Детишек тоже брали, они с малых лет знали эту чудо-травку. Росла она в строго определенных местах. Чтобы выкопать ее, немало надо было побегать да поискать.

Этим и занимались ребята. Корни травы уходили вглубь почти на два метра. Прежде чем выкопать их, приходилось сначала убирать камни, да отгребать землю. До седьмого пота трудились женщины, добывая корень. Но больше десяти штук не брали, оставляли на будущее.

Дома корень очищали от земли, хорошенько промывали, резали на мелкие кусочки. Затем складывали в стеклянную посуду по 50 г, заливали 0,5 л водки и ставили в темное место на 40 дней. Принимали по ст. л. 3 раза в день до еды. Помогало это средство **при желудочных болях, опущении почек, заболеваниях мочевого пузыря. Лечили им чесотку, фурункулы и старые раны.**

Детям готовили отдельное средство: 20 г корня хорошенько растирали и заливали 0,5 л молока в глиняном горшочке, плотно закрыв крышкой, ставили в печь и парили. Давали по 1/4 стакана 3 раза в

день перед едой. Это помогало при **разных болях в животе и избавляло от глистов.**

С тех далеких времен каждый год я заготавливала корешки, а когда добывать стало трудно, решила посадить растение на грядке. В первый год выросла неказистая травка, похожая на осоку, а вот на второй вымахала уже до 1,5 метров. Но корешок у нее оказался очень тоненький. И только на четвертый год урожай получился хороший.

Нина Васильевна Соколова, 161034, г. Вологда, ул. Ленинградская, д. 103 «б», кв. 44

От редакции. К сожалению, Нина Васильевна не написала научное название тягун-травы. В одном из справочных издании мы обнаружили, что так в Вологодской области называли чину лесную. Хотя Нина Васильевна могла иметь в виду и другое растение. Поэтому, дорогие читатели, если вы что-то знаете о тягун-траве, просим поделиться.



Осы кусают — малина исцеляет

Дело было на даче. Мой внук разорил гнездо ос на веранде. Они моментально налетели на ребенка. В считанные минуты лицо и другие места от **укусов** опухли. Павлик от боли кричал и топал ногами, а я растерялась и не знала, что делать. Хорошо, помог сосед! Быстро вскипятил 0,4 л воды и залил 2 ст. л. **сухих цветков малины**. Выждать час, за который должно было средство настояться, мы не стали и уже через полчаса начали прикладывать бинт, смоченный настоем, к местам укусов. Внуку сразу полегчало. В течение 45 минут мы продолжали менять примочки. Утром о беде напоминали только оставшиеся от жала темные пятнышки.

Л.В. Мельникова, 618255, Пермский кр., г. Губаха-5, а/я 3

из морозилки

сливочным маслом. А еще истолченные косточки абрикоса помогают **при потливости рук и ног и снимают кожный зуд.**

Яблочки наливные

Яблоки, проваренные с молоком, действуют как **легкое слабительное**, если съесть их до завтрака. Берут 2 яблока, стакан молока и полстакана воды, варят 5—7 минут.

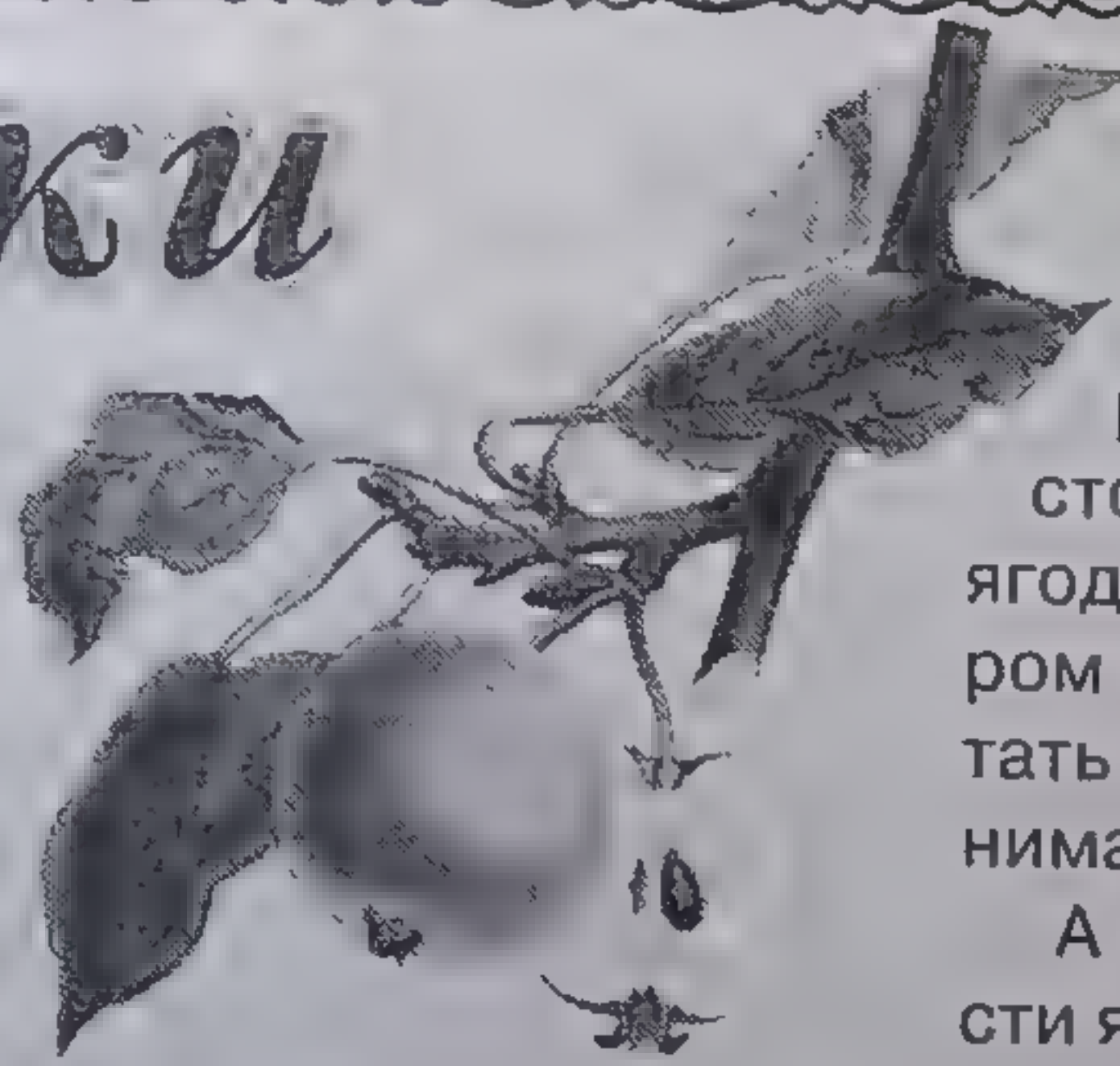
Яблоками зеленых сортов можно лечить **гастрит**. Рецепт на удивление прост: два фрукта очищают от кожицы, натирают на терке и съедают по утрам. Только тут есть один нюанс: 4 часа до и после приема яблок нельзя ни есть, ни пить. Продолжительность лечения — 3 месяца. Прием «лекарства» распределяется так: первый месяц — ежедневно, второй — 3 раза в неделю, третий — раз в неделю.

Яблочный отвар полезен страдающим болезнями печени. Готовят его

так: 2—3 неочищенных яблока мелко нарезают и заливают литром воды, кипятят 10—15 минут, добавляют немного сахара и лимон. Отвар пьют теплым по 2 чашки в день.

Протертые и смешанные с любым несоленым жиром яблоки используют как наружное средство для лечения **трещин на сосках**. Кашицу из свежих яблок прикладывают **при ожогах, обморожениях, а также длительно не заживающих язвах.**

Даже **бородавки** можно свести яблоками. Свежее разрезать пополам ниткой, обеими половинками натереть бородавки, сложить их снова вместе и связать той же ниткой. Закопать это яблоко в землю или в навоз. Когда яблоко сгниет, бородавки должны исчезнуть.



Полезные смеси

Обеспокоенные родители часто спрашивают, как детей **от энуреза** вылечить. А ведь есть простое и вкусное лекарство. По ст. л. ягод ежевики и черники залить поллитром воды, кипятить 5—10 минут, укутать и настаивать 30—40 минут. Принимать по стакану 4 раза в день.

А **при фурункулезе** смешать 4 части ягод рябины, 3 части калины, 2 части черной смородины, часть малины и 6 частей дробленых плодов шиповника. Ст. л. этой смеси залить 250 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 15—20 минут на слабом огне, настаивать всю ночь. Пить в течение следующего дня равными долями 3—4 раза.

Снизит давление смесь из 3 частей ягод калины, части ежевики и 2 частей раздробленных плодов шиповника. Две ст. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, поставить на водяную баню и кипятить 10 минут. Дать настояться 3 часа. Пить в течение дня равными долями.

И. Петрова, г. Зеленоград

И вот подтянула живот

Валя не раз с тоской перебирала старые вещи да разглядывала фотографии, где она молодая и красивая. Вздыхала: «Лишь до первых родов женщина бывает стройной и изящной... А дальше неизбежно приобретаешь та-а-кие формы...» «Не переживай! — утешали ее подружки. — Хорошего человека должно быть много. Мужики любят, когда есть за что подержаться». В ответ Валя только губы кривила: любят они! Ну и что? Ей-то какой прок от этого?! Не им же носить на себе больше десятка кило жира? К тому же и самой очень больно смот-



реть на раздавшиеся вширь бедра и огромное, торчащее вперед пузо. Такое впечатление, что постоянно беременна. Талия (раньше она была всего 56 см!) тоже куда-то пропала, даже с сантиметром не найдешь. Ну кто поверит, что всего четыре года назад была стройна как березка?! Умеет беременность превратить худышку в слонопотама...

мать по столовой ложке вазелинового масла. Но основную работу сделала кукуруза. Спасибо ей!

Такая каша — спасение наше

Хорошее растение — кукуруза. Не зря она царит на полях многих и многих стран.

Царица полей

Так бы и была Валя вечно недовольной собой толстушкой, если бы... Если бы вдруг не стала заметно худеть. Постепенно и почти незаметно растворялись килограммы, не оставляя после себя противных складок. Наметилась талия, только вот живот еще торчал, портя всю картину. Ну а потом и он опал.

Разумеется, у Вали спрашивали, что она делала, чтобы улучшить фигуру. Сначала женщина отнекивалась, а как изменения стали явными, то раскололась. Узнав, что отвар кукурузных рыльцев способствует похудению, решила пить именно его. К тому же это средство улучшает работу желчного пузыря, не имеет противопоказаний. Особенно полезно его принимать, если питаетесь экологически нечистыми продуктами. Валя регулярно заваривала 6 чайных ложек рыльцев 2 стаканами кипятка, накрывала и настаивала 10—15 минут. Пила теплым по полстакана три-четыре раза в день.

— Теперь осталось только живот подтянуть, кишечник почистить. Буду в течение двух недель утром и вечером при-

В Северной и Южной Америке из нее пекут хрустящие хлебцы. В Румынии, Молдове, Украине и на юге России варят мамалыгу. Наследие индейцев майя, один из самых популярных у них злаков, продолжает служить людям. Жаль, что не все знают о его полезных свойствах.

Растворяя жиры с помощью кремния и микроэлементов, входящих в ее состав, кукуруза одновременно **рассасывает уже имеющиеся атеросклеротические бляшки и не дает появиться новым**. Этим свойством обладают не только рыльца, но и зерна. По крайней мере, в тех регионах, где мамалыгу едят постоянно, болезни сердца и сосудов встречаются в два раза реже. Кукурузная каша спасает и от инфарктов, и от инсультов.

А готовить ее просто. В казанчик или толстостенную алюминиевую кастрюльку налейте литр воды, доведите до кипения и всыпьте тонкой струйкой стакан мелко помолотой кукурузной муки. Непрерывно помешивая, варите 40—45 минут. Причем последние 15 минут — на очень слабом огне, под крышкой. Сначала получится

ОТ НЕДУГА СПАСЕМ ДРУГ ДРУГА

Не все знают, что **липовый цвет**, пользующийся широкой популярностью как надежное потогонное средство при простуде, способен лечить и нервные заболевания. Все зависит от способов приготовления лекарственного питья.

Крепкий отвар: 5 столовых ложек измельченных цветков липы с прицветниками — на 0,5 литров воды, кипятить на слабом огне 30 минут — помогает при неврозах, сильном нервном расстройстве, частых обмороках, судорогах.

На мой взгляд, более выраженным противосудорожным действием обладает спиртовая настойка цветков липы. Я готовил ее из свежесушеных цветков, собранных в яркий солнечный полдень. Наполнял банку рыхлым слоем, не трамбуя, по самый краешек наливал водку и убирал настаиваться на две-три недели. Лежалый липовый цвет не дает нужного эффекта, зато настойку можно хранить долго, до следующего урожая. Пить ее нужно по чайной ложке 3 раза в день, а перед сном дозу увеличить до столовой ложки.

При судорожных



При истерии, судорогах, конвульсиях травники часто используют **сердечник луговой** — растение из семейства крестоцветных. В средней полосе сердечник встречается почти повсеместно, любит сырые луга, болотистые низины, берега рек, озер, стариц. Четырехлепестковые цветки белые с лиловым оттенком или вовсе лиловые в кистевидном соцветии. Из молодых листьев варят супы. Едят их и в сыром виде, в салатах. У них горьковатый, но очень приятный вкус. В справочной литературе упоминается очень редко, а напрасно. При абсолютной безвредности, сердечник луговой может помочь при простуде и острых респираторных заболеваниях, воспалительных процессах в полости рта, ревматизме, водянке и асците, возникающем при заболеваниях печени, а также диабете. Но самое сильное его действие проявляется при

нервных заболеваниях с судорогами и истерическими припадками.

Для лечебных целей собирают верхушки стеблей с цветками. Заваривают 3—4 столовые ложки травы пол-литром кипятка. После двухчасового настаивания дают пить от одной четверти и до половины стакана 4 раза в день.



Цветки липы и сердечник для организма безвредны, их случайная передозировка не опасна. Но когда имеешь дело с ядовитыми растениями, надо быть предельно осторожным. При несоблюдении правил они могут, как змеи в траве, смертельно ужалить. А без них порою невозможно обойтись. Как, например, без **дурмана**, когда налицо припадки, судороги, спастические нарушения речи.

Больному дают в микродозах измельченные в порошок сушеные листья, со-

жидкая каша, которая вскоре загустеет.

Это — основной рецепт приготовления мамалыги. Некоторые предварительно разводят муку стаканом молока, растирают комки и вливают в кастрюлю с 800 г кипящего молока, варят на слабом огне. Результат получится практически одинаковый. Ну а дальше, по желанию хозяйки, придается нужный вкус. Хочется сладкую кашу,

кукуруза

значит в закипевшее молоко, до засыпания муки, добавьте 4—5 столовых ложек сахара, соль, столовую ложку сливочного масла и немного ванилина. Перед тем как выключить огонь, влейте в мамалыгу 2 сырых желтка и тщательно размешайте.

Если нужна острота, сварите кашу на воде с небольшим количеством соли, а затем, уже в тарелке, полейте соусом. Для него обычно берут 7—8 соленых помидоров, которые мелко режут, смешивают с двумя порубленными зубчиками чеснока, ст. л. укропа и 3 ст. л. растительного масла. А можно просто полить мамалыгу кетчупом или острой приправой с хреном. В общем, всем, что душе угодно.

А вот если такую кашу заправить не сливочным, а кукурузным маслом и посыпать тертым сыром сулугуни, получится блюдо для профилактики рака.

При гепатите рыльца заварите

Полезна кукуруза и при поносах. Для этого поджаренные зерна смешай-



те с медом и ешьте, сколько захотите. Некоторые с такой целью успешно применяют... готовый попкорн — воздушную кукурузу.

Средство от экземы получится, если раздавить горячим металлом (на-

пример, ножом, нагретым на газовой горелке) кукурузные зерна, лучше молочно-восковой спелости. Массу нанесите на больное место и зафиксируйте повязкой.

При хроническом холецистите 2—3 ст. л. кукурузных рылец залейте стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 40 минут. Принимайте по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

При остром гепатите с помощью кукурузных рылец можно полностью восстановить работу печени. Для этого ч. л. рылец залейте стаканом кипятка и дайте настояться 20 минут. Пейте по 2—3 ст. л. за 20 минут до еды в течение полугода.

Если из-за больного сердца возникли отеки, рыльца тоже придут на помощь. Ст. л. сырья залейте стаканом кипятка, потемните на водяной бане 10 минут и дайте полчаса настояться. Процедите, добавьте 2—3 ст. л. меда и размешайте. Принимайте по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды.

При почечных отеках настой готовится так. Ч. л. рылец залейте полтора стаканом кипятка, нагревайте на водяной

бане в течение получаса, дайте настояться 45 минут и процедите. Долейте кипяченой воды до первоначального объема. Пейте по 1—3 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день. Если принимать настой в течение длительного времени, можно растворить и камни в почках.

При кровотечениях смешайте поровну листья крапивы и кукурузные рыльца. Ст. л. сбора залейте стаканом кипятка и дайте настояться 10 минут. Пейте по десертной ложке каждые три часа. Полезен этот настой и при язве желудка, геморрое, туберкулезе с распадом инфильтратов, обильных месячных.

При атеросклерозе смешайте в равных частях кукурузные рыльца, плоды боярышника, корневище девясила, цветки клевера и укроп. Столовую ложку с горкой сбора залейте литром воды и нагревайте на водяной бане 10 минут. Затем дайте час настояться, процедите и добавьте немного меда. Принимайте по четверти стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс — полтора месяца. Лечение нужно проводить два раза в год, лучше весной и осенью.

Также противоатеросклеротическим действием обладает кукурузное масло. Если пить его по ст. л. за час до еды три раза в день, можно значительно снизить уровень холестерина в крови. Да и запоры будут не страшны.

А с целью улучшения оттока желчи из желчного пузыря масло надо принимать по ст. л. два раза в день за час до еды. При регулярном употреблении излечивается дискинезия желчевыводящих путей и холецистит.

Катарина Радзиховская

ОТ НЕДУГА СПАСЕМ ДРУГ ДРУГА

Состояния

бранные во время цветения в начале лета. Суточная доза всего 0,1 г. В домашних условиях взвесить очень трудно, поэтому можно ориентироваться на объем серы соскобленной с четырех спичечных головок.

Проще приготовить спиртовую настойку из семян дурмана. Их надо истолочь в ступке, затем 1 часть — по объему — залить 5 частями спирта. Через неделю процедить. Принимают по 2 капли в столовой ложке воды до 3—4 раз в день. Здесь проще соблюсти точную дозировку.

Склянка с настойкой должна храниться отдельно от других лекарств, в недоступном для детей месте.



Нервные подергивания и всякого рода судороги, а также сотрясение мозга народная медицина лечит спиртовой настойкой вороньего глаза. Растение

это легко узнаваемо: на конце голого стебля мутовка из четырех крупных листьев, в какой-то степени напоминающих листья ландыша, а в центре черная горошина ягоды с сизоватым оттенком — точно вороний глаз смотрит на тебя. Все части растения ядовиты. Если ягоды оказывают лечебное действие на сердце, то листья — на нервную систему.

Собранную в мае траву настаивают на водке: 4 столовые ложки на 0,5 литра. Полученную настойку пьют по 5 капель в ложке воды до 5 раз в день. Можно 2 чайные ложки настойки развести в стакане воды и каждые два часа принимать по одной столовой ложке с утра до вечера. При сильных судорожных состояниях эту



же дозу можно принимать через каждый час, но не более стакана в сутки.



Начинающему травнику лучше всего, конечно, иметь дело с самыми безобидными средствами. Чего проще, например, заварить столовую ложку семян укропа в стакане кипятка и настоять 2 часа. Давать больному по 50—60 мл за полчаса до еды 3 раза в день, а там, глядишь, перестанут повторяться судороги, успокоятся нервы и сон станет глубже, спокойнее.

А если при проявлении судорог дать человеку подержать в руке палочку сургуля или брусочек железа — судорога быстро пройдет. К растениям это не имеет отношения, но знать не помешает.

Если часто сводит судорогой икроножную мышцу, то надо разрезанной долькой лимона хорошо натереть на ночь подошвы ног. Делать до тех пор, пока судороги не перестанут повторяться. И употреблять в это время побольше продуктов, богатых калием.

Рим Ахмедов, травник

В редакционной почте немало писем от тех, кто страдает глаукомой. Мы попросили рассказать о механизме возникновения, признаках и лечении этого заболевания кандидата медицинских наук фитотерапевта Любовь Кузьминичну Алеутскую.

Уберем глаукому — сохраним зрение

Удивительная жидкость

Глаукома — это хроническое заболевание глаза, при котором повышается внутриглазное давление (ВГД) и поражается зрительный нерв. Зрение из-за этого снижается, вплоть до слепоты. Первичная глаукома поражает в зрелом и пожилом возрасте, а иногда и в молодом.

В нашем организме все ткани и органы получают питательные вещества по мельчайшим капиллярам, они же забирают отработанные продукты жизнедеятельности. Такой обмен между капиллярами и клетками проходит во всем теле, кроме одного места — глаза. Дело в том, что глаз — это прозрачная оптическая система, состоящая из роговицы, хрусталика и стекловидного тела. Сквозь нее проходят лучи света, которые претерпевают преломление, собираясь в фокусе этой системы, и дают изображение предметов. Если бы капилляры доходили до оптической системы, то она не была бы прозрачной. И лучи света сквозь нее не проходили бы! Но внутри глаза вместо крови циркулирует специальная жидкость — прозрачная влага, которая вырабатывается цилиарным телом. Эта влага омывает все участки глаза и утекает через угол передней камеры (узкое пространство по краям роговицы и радужной оболочки). С ее помощью глаз получает все питательные вещества, и через нее же все отработанные шлаки перекачиваются в капилляры. Таким образом, глаз «живет» благодаря этой влаге.

В норме объем влаги, притекающей внутрь глаза, равен объему утекающего из него. Но если цилиарное тело и угол передней камеры глаза будут пропускать разное количество жидкости в одно и то же время, то давление в глазу начнет меняться. Чаще у человека поражается проходимость угла передней камеры глаза и появляется препятствие к оттоку влаги, что и приводит к повышенному давлению. Оно чисто механически пережимает мягкие податливые волокна сетчатки, особенно в том месте, где они образуют зрительный нерв. При передавливании волокон теряется способность передавать зрительную информацию в затылочные отделы мозга.

От этого сужается поле зрения. Если подобное воздействие на глаз длительное, то кажется, что смотришь через какую-то трубку, снаружи которой — темнота. При развитии такой патологии быстро теряется зрение. И если глазное давление превышает давление в капиллярах, которые питают зрительный нерв и другие важные части глаза, то потеря остроты зрения происходит быстрее.

На то, что внутриглазное давление повышено и надо обратиться к специалисту, указывают следующие симптомы:

- затуманивание зрения, появление «сетки» перед глазами;
- «радужные круги» при взгляде на светящуюся лампочку;
- ощущение тяжести и напряжения в глазу,
- незначительные боли вокруг глаз, ухудшение сумеречного зрения.

Направления в лечении

В настоящее время существуют три основных направления в лечении глаукомы: **медикаментозное (консервативное), лазерное и хирургическое**. Традиционное лечение — это применение лекарственных препаратов, снижающих ВГД. Глазные капли необходимо закапывать через строго определенные промежутки времени, что не всегда удается, особенно работающему человеку. Самым эффективным методом лечения является хирургическая операция. И чем раньше она выполняется, тем стабильнее и качественнее сохраняется зрение при любой форме открытоугольной глаукомы.

Чем же можно помочь себе самому при этом заболевании?

Для деятельности нервных тканей необходимо потребление достаточного количества **витамина В₁ — тиамина**. Он содержится в лесных орехах, неочищенном (коричневом) рисе, хлебе грубого помола, ячневой и овсяной крупе, много его в печени. Длительное потребление тиамина и других витаминов комплекса В улучшает зрение на ранних стадиях глаукомы. А дополнительное потребление **витаминов С и А**, рутина может уменьшать внутриглазное давление. Следует

избегать кофе. Рекомендуются масла холодного прессования — соевое и оливковое. Не жарьте еду на сливочном масле, а также не стоит его подвергать глубокой заморозке. И еще: постарайтесь нормализовать содержание белка в дневном рационе: оно должно составлять 1,5—1,8 г на 1 кг массы взрослого человека.

Имеется опыт лечения глаукомы с помощью **мумие**: суточную дозу (0,3 г) растворите в стакане холодной кипяченой воды, добавьте ч. л. меда и выпейте в 3 приема во время еды. Курс приема — 10 дней, затем 5-дневный перерыв. Необходимо провести 2—3 курса лечения.

Из лекарственных трав против глаукомы эффективна **очанка лекарственная** — глазная трава (*Euphrasia officinalis*). Настой из нее готовится так: 20 г травы очанки залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 4 часа и принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

По данным длительного научного изучения под руководством профессора Н.Н. Алеутского приготовлена эффективная спиртовая настойка очанки тройной композиции, которую надо принимать внутрь раз в сутки. Курс лечения — 30 дней. Необходимо провести 3 курса. Препарат обладает противовоспалительным действием, восстанавливает кровоснабжение глаза, прежде всего его дренажного аппарата и зрительного нерва. Содержит сердечные гликозиды. Принимают его и при стенокардии, кислотной отрыжке, ангине. Подробнее о препарате можно узнать в фитоцентре профессора Н.Н. Алеутского.

Л.К. Алеутская,
главный врач фитоцентра, к. м. н.,
доцент ПГУ,
клинический фитотерапевт,
163051, г. Архангельск, а/я 106,
тел./факс (8182) 26-19-89



«Палочки-выручалочки»

Начиная с середины лета, детки, пресытившись, весьма вяло относятся не только к свежим овощам, но и фруктам с ягодами. Аведь так хочется, чтобы к долгой зиме они успели хорошенько запастись «живыми» витаминами. И вот однажды я подумала: если все ребяташки любят, как говорит моя бабушка, «кусочничать», так почему бы для пользы дела не сыграть на этом? Поэтому и появились у нас в меню блюда, которые я называю «палочки-выручалочки»: ломтики хлеба, подрумяненные в духовке или тостере с разными добавками, поджаренными отдельно или запеченные вместе с тостами в духовке. То есть обычные горячие бутерброды, сэндвичи и гренки, но только с обязательными овощами, фруктами, зеленью и прочими полезностями. Между прочим, первый сэндвич был придуман человеком, нежелающим отвлекаться на еду во время игры. Правда, игра была картежная. Но думаю, что это для нас не столь уж важно.

Бутерброд с репой и яблоками

Очищенную репу отварить в подсоленной воде и протереть через сито. Очищенное яблоко натереть на крупной терке, смешать с репой, 100 г сливочного масла, 1/2 ч. л. горчицы и взбить массу.

С творожной пастой, укропом и яблоками

В смесь масла, плавленого сыра (по 50 г) и 4 ст. л. нежирного творога добавить 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, натертое на мелкой терке яблоко и взбить пасту.

С яблоками и щавелем

100 г размягченного сливочного масла перемешать с 2 ст. л. мелко нарезанных листьев щавеля, добавить крупно натертое яблоко. Смесь взбить, положить на ломтики хлеба и украсить веточками петрушки.

С сельдереем и яблоками

Корень сельдерея отварить в соленой воде и, пока он еще довольно твердый, очистить от кожицы и натереть на

средней терке. Яблоко (желательно кислое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить ст. л. густой сметаны, соль, сахар по вкусу и снова перемешать. Ломтик черного хлеба намазать сливочным маслом, положить на него лист салата и сверху горкой сельдерейную массу.

Гренки со сливой

Ломтики пшеничного хлеба намазать с одной стороны сливочным маслом, поместить на каждый ломтик по несколько половинок сливы без косточек, кожурой вниз, как лодочки. В ямки от косточек на каждую половину сливы положить по кусочку сливочного масла и 1/2 ч. л. сахарного песка. Выложить на противень, смазанный маслом, и поставить в нагретую духовку примерно минут на 10—15. Ломтики хлеба должны подрумяниться, а слива стать мягкой и сочной.

С вишней

Стакан хорошо вымытой вишни размять, смешать с 2 ст. л. сахарного песка и ст. л. панировочных сухариков до получения густой массы. Положить ее на ломтики пшеничного хлеба, смазанного сливочным маслом или маргарином с нижней стороны. Запечь в духовке или зажарить в сильно разогретом маргарине до образования хрустящей румяной корочки.

Шведский бутерброд

Молодые представители мужской части семьи, нежелающие есть полезные кабачки, баклажаны и капусту, обычно смиряются, увидев, что в начинке присутствует хотя бы намек на мясо. Здесь лучший вариант — большущий шведский бутерброд: срезать корку со всего батона и разрезать на 5—6 ломтей. Ломти сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке. Отдельно обжарить (вернее, «схватить» в горячем масле) колбасу, корейку, сало, ветчину, сосиски, котлету. В общем, все, что есть в данный момент выложить на горячий хлеб, снова запечь в духовке. А перед подачей на стол добавить кусочки крепких помидоров, всевозможную зелень, салат и, конечно же, пару «язычков» любой приправы.

Не забывайте, что дети, даже вроде бы и повзрослевшие, любят сказки. Включайте вашу фантазию, и пусть обыкновенный бутерброд превратится в волшебную страну добродушных хоббитов, а совершенно неаппетитная овощная котлета — в калошу счастья. Как правило, ребяташки такое угощение уплетают



за обе щеки. И подключайте их самих к приготовлению хотя бы на первых порах тех же бутербродов. Сделать это бывает намного проще, если у вас в хозяйстве есть тостер и ростер. Особенно мальчишкам нравится возиться с разными кухонными механизмами. Дети абсолютно не боятся экспериментировать и умудряются смешивать что угодно, даже на первый взгляд несовместимое. Самое интересное, что результат бывает очень даже съедобным.

Тяп-ляп — и в печку

Обычно как готовят яблочную шарлотку? Хлеб вымачивают в молоке. Некоторые замачивают в сливках. Все это потом взбивается с яйцом.

Ну а двенадцатилетний сын моей подруги изобрел свой рецепт. Он просто покупает взбитые сливки в баллончиках, добавляет в них яйцо и все прочее. Шарлотка так получается гораздо вкуснее. Тем более можно брать сливки с разными добавками.

А вот другое его кулинарное ноу-хау — незамысловатые «ляпки» из остатков каши, сделанные по принципу «тяп-ляп — и в печку». Все очень просто: в кашу добавляются на глазок яйца, мука, соль, специи по вкусу. Все смешивается миксером до однородной массы густоты сметаны. Затем ложкой выкладывается на горячую сковородку и обжаривается с двух сторон. Готовы замечательно вкусные «ляпки» с хрустящими краешками. Наносишь на них толстым слоем любимую бутербродную намазку, кладешь кусочек помидора и побольше свежей зелени. Горячий завтрак готов.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.



Приятные и неприятные

Запахи весьма эффективно лечат. Каким образом все это происходит, как нам удастся различать множество запахов, точного ответа наука пока не дает. В процессе эволюции человека острота обоняния снизилась, и тем не менее роль запахов в восприятии мира остается одной из важнейших. Так, установлено, что младенцы уже в возрасте 6 недель легко узнают запах своей матери и улыбаются, чувствуя его. Они начинают беспокоиться, плакать, когда ощущают запах другой женщины. Обоняние у человека остается все еще довольно тонким — нос может обнаруживать присутствие запахов лучше специальных приборов. Обоняние способствует правильному функционированию систем организма. Так, аппетитный запах еды вызывает цепь реакций, активизирующих пищеварение. В то же время неприятные запахи настораживают и побуждают к защитным действиям.

Есть ароматы, действующие успокаивающе (например, выделяемые **душицей, мелиссой, цветками розы**), а есть ароматы тонизирующие, восстанавливающие силы (запахи **камфарного дерева, жасмина**). Исследования показали, что аромат жасмина тонизирует лучше, чем кофе. Тонизирует и запах **лаванды**. И если вдыхание фитонцидов этих растений особенно благоприятно в первой половине дня, то аромат душицы, например, полезнее после работы, вечером. Запахи могут вызвать положительные или, напротив, отрицательные эмоции, повысить или

понижить работоспособность, улучшить или ухудшить самочувствие.

Под ушко — подушку

Сравнительно недавно весьма популярной в Китае стала лечебная подушка. Идея использования ее уходит к началу нашей эры, когда один из китайских врачей установил, что запах высушенных цветков

(2 ст. л. измельченных цветков хмеля помещают в мешочек из неплотной холщовой ткани, зашивают в обычную подушку на несколько месяцев). Отмечается хороший эффект такого немедикаментозного лечения. Ученый связывает его с успокаивающим влиянием на центральную нервную систему летучих веществ хмеля, насыщающих воздух вокруг постели.



Исцеляющие

лилий, хризантем, мускатного ореха, сандалового дерева и некоторых трав в определенном сочетании оказывает лечебное действие при повышенном артериальном давлении, расстройствах сна, респираторных и других заболеваниях. Рецепт древнего медика совершенствовался веками, но был почему-то забыт. Его удалось восстановить, и в продажу стали поступать подушки от бессонницы. Совокупность ароматических запахов благоприятно влияет на обмен веществ, нервную систему, успокаивает, нормализует сон.

Подобные лечебные подушки, издревле используемые восточной медициной, позволяют утолить «фитонцидный голод» и воздействовать на человека ароматами растений. О благоприятном эффекте такого лечения свидетельствует также и профессор К.Г. Уманский. На протяжении многих лет он рекомендует своим пациентам при нерезко выраженных нарушениях сна использовать лечебную подушку, приготовленную из **цветков хмеля**

Дуб, герань, лаванда — славная команда

Большее влияние ароматерапия оказывает на женщин — обоняние у них развито лучше, чем у мужчин. Кстати, у курящих и увлекающихся спиртными напитками обоняние снижено, и, чтобы получить положительный эффект от лечения, им назначают более длительный курс.

Ароматы розмарина, герани, лавра благородного, сантолина рекомендуют людям с нарушениями функций нервной системы, дыхания, кровообращения. Запах **розмарина** оказывает благоприятное влияние на страдающих хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей, **лавра** благородного — снимает спазматические состояния, **розы и лаванды** — успокаивает нервную систему, **хвои** — увеличивает жизненную емкость легких и снимает усталость, а аромат **жасмина** — стимулирует деятельность головного мозга.

Природа будто знала, какие болезни поразят человека, и приготовила растения, фитонциды которых эти болез-

Цветы-лекари

Цветы прекрасно снимают стресс. Кроме того, все без исключения обладают фитонцидными и бактерицидными свойствами. Аромат **гиацинта** отпугивает вирусы гриппа и благотворно влияет на печень. А стафилококки боятся запаха **астры**.

И не даром говорят «нежная, как лилия» — этот цветок выделяет эфирные масла, которые благотворно воздействуют на кожу человека. Флоксы понижают давление, а вот **лилия, гиацинт, резеда и нарциссы**, наоборот, повышают. Скромная милая **ромашка** улучшает кровообращение. А летучие эфирные масла **герани** хорошо очищают верхние дыхательные пути и успокаивают кашель.

Снимаем нервное напряжение

Нервное напряжение снижает нашу способность к концентрации. Устранить его вам помогут некоторые виды масляных экстрактов трав — достаточно капнуть на носовой платок пару капель и спокойно, медленно подышать. Посмотрите, какие травы из нижеприведенного списка вам больше всего подходят.

❖ **Ромашка.** Для «трудооголиков» и людей особенно педантичных — при скрупулезной работе.

❖ **Бергамот.** Для восстановления свежести мыслей.

❖ **Апельсин.** При сильном утомлении.

❖ **Лаванда.** Для повышения концентрации внимания в сложной ситуации. На ранних сроках беременности применять нельзя.

❖ **Мелисса.** Для снятия тревожности и панических настроений. В период беременности не применять.

❖ **Ладан.** При чрезмерном умственном и физическом напряжении.



Устанный нос лимон почувял

❖ Проведенные японскими специалистами исследования показали, что носы программистов очень чувствительны к ароматам: запах **лаванды** снижает число ошибок, ими совершаемых, на 20%, **жасмина** — на 33%, а **лимона** — на 54%. То же относится ко всем работникам умственного труда.

❖ Весной и летом запахи, оказываются, воспринимаются острее.

❖ Из-за смога обоняние угнетено, поэтому горожане почти в два раза уступают сельским жителям в тонкости восприятия ароматов.

...раحتها. Так, для гипертоников — **дуб**, для неврастеников — **герань**, **мята** и **лаванда**, для больных туберкулезом — **хвойные** деревья, для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями — **боярышник**, **тополь**, **сирень**, **эвкалипт**, **лавр**, а для подверженных респираторным заболеваниям — **душица**, **липа**.

местным обезболивающим, спазмолитическим и антисептическим свойствами и вызывающих расширение коронарных сосудов и сосудов головного мозга (благодаря чему снимаются боли в сердце и головные боли). Мятное масло применяется для ингаляций, входит в состав мятных таблеток, капель. Отвары, настои и настойки из листьев и соцветий действуют

Нет средства чудесней

Целебную силу запахов (ими занимается наука одорология) люди используют испокон веков. Так, в Древнем Китае и Индии с помощью аромата **лотоса** спасались от чумы и других инфекционных болезней. На Украине набивали в матрацы траву **чабреца** и посыпали ею пол, чтобы освежить воздух в доме, уберечься от различных болезней (на Кавказе для этого носили на шее головку чеснока).

Из травников XVII века стало известно о так называемом чепучинском сидении. Имеется в виду пребывание больного в специальной деревянной камере — чепучине, в которой распаривали целебные растения. Такие процедуры использовались при ревматизме, простудных, инфекционных и других болезнях.

Раньше в народной медицине часто практиковалось окуривание больного сухим дымом смол и некоторых трав, которые при сгорании выделяют целебные летучие вещества. Так, при эпидемиях жгли костры из **можевеловника**, а тертые ягоды использовали для приготовления окислительных порошков. Подобные методы применяются и тибетской народной медициной: готовят специальные свечи из смол, и дым, возникающий при их горении, помогает избавиться от насморка.

Тибетские врачеватели используют и сложный рецепт курительной смеси. Ее дымом окуривают инфекционных больных и помещения, где они находятся. Такой способ дезинфекции надежнее и гораздо удобнее, чем применение формалина.

А.Ф. Сняжков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

ароматы

Мята маслами богата

В течение многих тысячелетий человек жил в тесном контакте с миром растений. Теперь же он стал дальше от природы и все больше теряет связь с ней. Все меньше вдыхаем мы несущие здоровье запахи цветов, деревьев, снега, земли. Зато более чем достаточно выпадает на нашу долю запахов гари, бензина. Надо в каждом доме иметь цветы, хвою и другие растения, выделяющие пахучие вещества. Вы сами убедитесь, как легко снимает напряжение аромат трав. Да и спится лучше, если в воздухе витает запах мяты, ромашки пахучей или донника.

Какое же из растительных веществ самое пахучее? Швейцарским химикам удалось ответить на этот вопрос — **сок грейпфрута**. Ничтожного количества его достаточно, чтобы придать тонне воды ощутимый фруктовый аромат.

С древнейших времен считается, что аромат **мяты перечной** помогает создать хорошее настроение. Растение это содержит много эфирных масел, обладающих

дезинфицирующе и обезболивающе, снимают спазмы в кишечнике, повышают аппетит, улучшают пищеварение, помогают при болезнях печени, простуде, головной боли, бессоннице. Свежие и сушеные веточки мяты — хорошая приправа к различным блюдам, с мятой заваривают прекрасный тонизирующий чай.



Соблазнение запахом

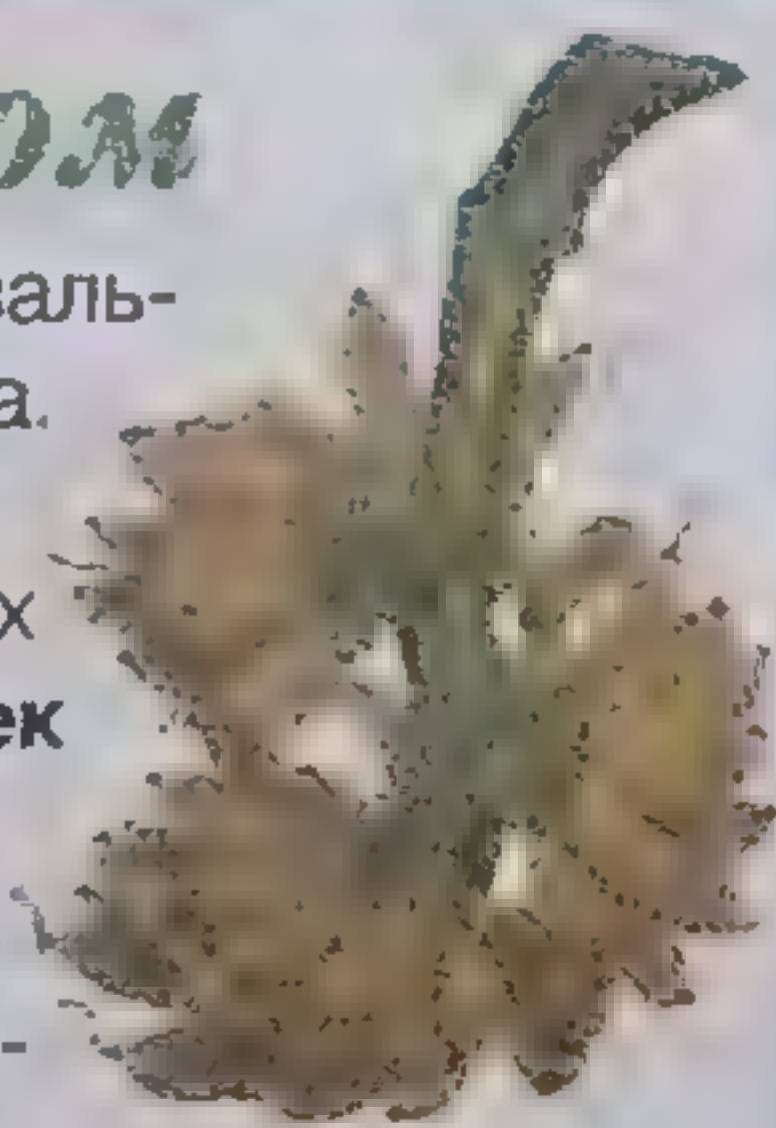
Известно, что определенные ароматы буквально сводят с ума представителей сильного пола. Вопрос только, какие именно?

Результат исследования поразил английских ученых: это — запах **свежеиспеченных плюшек с корицей**. Он несомненный лидер среди ароматов. Поэтому совет дамам: желая привлечь внимание интересующего вас мужчины, используйте сладкий, «вкусный» аромат духов.

Во многих японских офисах с утра распыляют стимулирующий аромат **лимона**. Результат: служащие в течение рабочего дня чувствуют себя бодрыми и свежими, испытывают прилив сил. Ближе к вечеру в офисах распространяется запах лаванды, обладающий успокаивающим действием.

В Онкологическом центре Нью-Йорка стал привычным сладковатый аромат **ванили**. Результат: испытываемый пациентами страх уменьшается...

Удался и эксперимент, проведенный недавно в США: женщины с лишним весом с легкостью сбрасывали в месяц по 2 кг и при этом не сидели на строгой диете, не терзали себя изнуряющим голодом. Как это удавалось дородным дамам? При первом ощущении голода толстушки вдыхали аромат **яблока**, **мяты** или **банана**. Причем делали это от 18 до 28 раз в день. Волчий голод мгновенно улетучивался.



Петрушка для памяти

О влиянии запахов на наше здоровье известно с глубокой древности. Еще в Средневековье во время экзаменов студенты носили венки из **петрушки** и **мяты**, чтобы обострить память и быстрее усвоить материал.

А недавно украинские исследователи установили в диспетчерском зале аэропорта дозатор запахов, который заметно повысил работоспособность диспетчеров. Оказалось, что эфирный аромат **лимона** быстро снимает усталость и восстанавливает силы, запах **розмарина** возвращает человека к реальности, помогая сосредоточиться на конкретной задаче. Так исследователи убедились, что запахи могут повысить производительность труда и понизить уровень стресса. Сейчас они работают над созданием новых лечебных свечей с экстрактами из натуральных трав. Достаточно на несколько минут зажечь такую свечку в помещении, где находится больной человек, и его самочувствие начнет улучшаться. А иногда мы и сами можем восстановить силы. Например, если вы целый день сидите за компьютером, достаточно время от времени помять в руке свежую лимонную корочку, чтобы почувствовать себя намного лучше.

Кузовок с духмяными

В дальние луга

Каждое утро наблюдаю из окна, как мимо дома направляется к дальним лугам сухая сгорбленная старушка с корзинкой в руке и берестяным кузовом за плечами.

— Марковна это, — глянув в окно, говорит хозяйка дома. — Травница наша местная. Видать, время для сбора трав пришло, вот и отправилась за своим урожаем. Наберет, засушит. Что-то дачникам продаст, что-то по почте кому-нибудь отправит. Худо-бедно, а все же приварок к пенсии. Я и сама несколько раз у нее **настойку сабельника от больных суставов** просила. Помогло. Да и **Марьин корень от худаго сна** тоже брала.

Тут я припоминаю, что еще в прошлом году заказывала мне жена приятеля поспрашивать у деревенских знахарей **корень купены**, который, как ей сказали, помогает **при сахарном диабете, снижая сахар в крови**. Просьба так и осталась невыполненной.

— А что, сходи, — говорит хозяйка. — Может, и в самом деле знает такую травку. Старушка приветливая, гостеприимная. Не откажет, думаю.

И вот, ближе к вечеру, наведываюсь к Елизавете Марковне. Ничуть не удивилась старушка, выслушав мою просьбу.

— Знаю, слышала о такой травке, а вот помочь ничем не могу. В нашем краю не растет она, хотя, может, и есть — где поужней. Ее ведь, травку эту, зна-

хари Соломоновой печатью величают. Большая целительная сила, сказывают, в ней кроется. Мама-покоенка (она-то получше моего в травах разбиралась) говорила, что и желтуху, и женские болячки изгоняет. У нее ведь не только корни используются. Листья, к примеру, при ревматизме помогают, при болях в пояснице, при геморрое, подагре, да и при ушибах хороши. Коли повезет, встречу где, обязательно запасу, но опять же гарантии никакой дать не могу.

При разговоре со мной она извлекает из своего кузовка разные травы, раскладывает кучками на широкой столешнице, связывает в пучки.

— **Целебные травы в тени сушат**, — поясняет старушка. — На солнце они силу свою теряют. Сейчас-то самый сбор и есть, — говорит она. — Травы в самую силу вошли. А собирать их надо с утра до полудня в сухую ведренную погоду. Коли травка мне не известна — не беру. Только проверенную в дом несу и клиентам своим предлагаю. Нет, мыть ее не надо. Здесь ведь ни гари, ни копоты. А от мытья травы тоже свойства свои теряют. Рядом с дорогой, по которой машины ходят, ни одна травница травку брать не будет.

Плети зеленые

— А это что за растение? — указываю я на одну из кучек из продолговатых остроконечных соцветий.

— **Донник**, — коротко отвечает она, продолжая свою привычную работу. —

Видишь, цвет набрал. До середины августа цвести будет. Весь стебель мне ни к чему. Вершинка у него лечит. Из него настой целебный готовят и принимают, коли **горло, к примеру, воспалилось, либо бессонница мучает — успокаивает** человека настой-то этот. **При сердечных заболеваниях — при стенокардии** — тоже добрый помощник. Можно и припарки делать, коли фурункулы одолели. Рассосет, будто и небывало их вовсе. **От ревматизма, подагры** тоже спасет. При таких болячках ванны надо с донником принимать. 5 стаканов сухих цветков заливаются литром кипятка и настаиваются 2 часа. Как видишь, много его надо при лечении суставов. Тут лучшим лекарством, по моему, **сабельник** является. Им и пользуюсь **ревматиков**. А **донник** советую тем, кто **головными болями или мигренью** страдает. Сама спиртовую настойку готовлю, либо рецепт даю. Простой рецепт-то. стакан свежих цветков или полстакана сухих залить двумя стаканами водки и настоять в темном месте две недели. При лечении компрессы использовать. Намочить тряпицу и положить на лоб. Вещную бумагу сверху, сухую тряпку и обвязать. Лучше, конечно, лежать с таким компрессом. Через полчаса вся боль должна пройти. Внутрь принимать никому не советую. Худо на многих действует — тошнить начнет и голова разболится, если и не болела до этого. Запах у донника сильный. Надо отдельно его хранить, в закупоренной посуде, чтобы другие травы им не пропитались.

ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ!

«Ученые из разных стран мира сделали ряд открытий, которые вряд ли обрадуют представителей сильного пола», — пишет в журнале «Наташа» Юлия Викторова. Согласно выводам исследований, практически любой мужчина может стать жертвой импотенции — вызвать недуг способны вполне безобидные на первый взгляд вещи.

Электронный вредитель

Ноутбуки заслуженно заняли свое достойное место в жизни любого делового мужчины. Но эти «деловые партнеры» способны, по мнению медиков, сыграть роковую роль, став при-

Тайные

чиной бесплодия и полового бессилия.

Не секрет, что многие предпочитают работать с ноутбуками, держа их для удобства на коленях. «Немедленно отказывайтесь от этой привычки!» — призывают врачи. И разъясняют: для образования сперматозоидов требуется температура порядка 34 градусов. Собственно, поэтому мужские половые железы — яички — и «спрятаны» в мошонку, «вынесенную» за внутреннюю территорию тела, нормальная температура которого 36,6 градусов. Но, как выяснили ученые в ходе исследований, у мужчин, привыкших работать с ноутбуками на коленях (да еще закинув ногу на ногу), температура яичек повышается как минимум на 2 градуса. К тому же не

травами

Сегодня вот за **спырышом** наладилась, или **птичьим горцем**, а другую травку так, по пути брала, коли попала. Вот он, **спырыш**-то. Как плети зеленые. Тоже цветет нынче, и до конца осени цвести будет. Во время цветения его и собирают. Знаю я одно место — возле реки, на песке. Там и беру его. Тут уж не только вершки срываю, весь стебель для лечения годится.

— Что лечит, спрашиваешь? Ну, перво-наперво скажу, что **кровотечение хорошо останавливает, как потогонное средство используется, как противовоспалительное**. Ну и при серьезных недугах можно применять. Отваром его **туберкулез почек лечат, воспаление легких, кровотечение после аборта останавливают, при язве желудка еще или при гастрите**.

Надо тебе лекарство из **спырыша** приготовить — измельчи и залей кипятком из расчета 1:5, после на водяную баню, то есть в кипящую воду поставь посудину, и держи 5—10 минут. Потом сними и дай постоять 2 часа, процеди и принимай на доброе здоровье по ст. л. 3—4 раза в день. Немудреное лечение.

Горькая полынь

— Ну, это-то растение всякий знает, — указываю я на горку **подорожника**.

— Может, и не всякий, но многие, — особо не возражает травница. — Верно, **подорожник** это. А какие болячки им лечат, знаешь?



— **Порезы, например, ранки** всякие. Помню, заноза в ногу в детстве попала, нарыв назрел. Мама проколола, **подорожник** привязала — весь гной вытянуло.

— Верно, а еще что лечит?

Я пожимаю плечами.

— Мало, мало об этой травке знаешь, — усмехается старушка. — Так вот, он и **артериальное давление снизит, кислотность — и повышенную, и пониженную — отрегулирует, в норму приведет при язве желудка, при кашле поможет**. Лекарство из него тоже не мудрено приготовить. 2 ст. л. **подорожника** залей стаканом горячей воды и поставь на паровую баню на 15 минут. Процеди и выпей теплым.

Старушка приостанавливает разбор и сортировку трав и куда-то выходит. Вскоре возвращается с небольшим ящичком, наполненным сухой травой.

— Ну-ко, батюшко, угадай, что за

травка, — хитро улыбается она, ставя на стол ящичек.

Беру один из стеблей, внимательно разглядываю, нюхаю, тру между пальцами и, в конце концов, признаю свое поражение.

— И не угадаешь, коли сам не травник, — говорит Марковна. **Полынь это горькая**. В наших местах тоже не встречала. Мне ее из Ставропольского края прислали. Я ведь и с другими травницами переписываюсь, связь держу. У нас, на Севере, одни травы, на Юге — другие. Вот и обмениваемся. Могу и тебе попробовать **Соломонову печать** отыскать. Правда, почтовые расходы придется оплатить, кроме самой травки.

Я соглашаюсь и, в свою очередь, интересуюсь, от каких болезней поможет избавиться **полынь горькая**.

— В основном от **желудочно-кишечных болезней помогает. Нервы вот тоже успокаивает, желчь лучше при ее приеме выделяется**. Видишь, и рецепт мне выслали. 3 ч. л. измельченной **полыни** залить стаканом горячей воды и кипятить 10 минут. После процедить, отжать, долить кипятком до исходного объема и принимать по ст. л. 3 раза в день до еды.

Можно и настойку приготовить. Для этого растереть растение нужно и залить чистым медицинским спиртом в соотношении 1:5. Настаивать 7—10 дней в темном месте. Потом процедить и принимать по 15—20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Незаметно пролетело время за беседой со словоохотливой деревенской травницей, и когда покидал я ее избу, белая ночь уже раскидывала свои крылья над притихшей деревней.

Николай Антонов

ДЛЯ ВАС, МУЖЧИНЫ! враги потенции

стоит забывать, что некоторые части ноутбука в рабочем состоянии могут нагреваться до 70 градусов! А это пагубным образом отражается на кровеносных сосудах мужского полового органа: они теряют эластичность, в них нарушается процесс кровоснабжения...

Так что же делать? Отказаться от достижений человеческой мысли и работать по старинке? Во-первых, нереально, да и не нужно. Выход один — выбрать оптимальный режим работы, который не принесет вреда здоровью. Врачи установили, что продолжительность работы с ноутбуками не должна превышать двух часов в день, а частоту «общения» с электронным помощником следует ограничить тремя днями в неделю.

Тапки — на помойку?

Немецкие ученые сделали еще более удивительное открытие. Они выяснили, что **довести мужчину до импотенции могут обычные... тапочки-шлепанцы**. По их данным, подавляющее большинство шлепанцев изготавливается с использованием химикатов группы фталатов, оказывающих вредное влияние на мужскую репродуктивную систему. В ходе лабораторных исследований выяснилось, что под воздействием температуры тела фталаты испаряются и проникают через кожу в кровь. Всосавшись в ткани, они оказывают пагубное воздействие на пещеристые тела полового члена, разрушая их и приводя к мужскому бессилию. Чтобы навсегда потерять способность

заниматься сексом, мужчине достаточно носить «шлепки» на протяжении пяти лет.

Везет же лысым!

Но, пожалуй, самое неожиданное открытие сделали французские ученые. Оказывается, пагубно отразиться на сексуальной жизни представителей сильного пола способна даже... длина волос. Якобы волосы в процессе роста самым бесовестным образом «отбирают» у нейронов головного мозга столь необходимый им кислород, и в результате страдает та его часть, которая отвечает за половое возбуждение. Естественно, **чем длиннее волосы, тем сильнее их «вредительская» деятельность**. В связи с этим врачи рекомендуют мужчинам не следовать моде на длинные прически и не отращивать волосы длиннее семи сантиметров.

Ежегодно во всем мире от рака умирает более 5 миллионов человек. Поэтому профилактика этого заболевания очень важна для любого человека. Официальная медицина в основном придерживается двух направлений в профилактике: предупреждение возникновения и предупреждение развития рака.

О ранних симптомах болезни

Онкологическое заболевание развивается постепенно. Если человек обладает здоровой иммунной системой и правильно питается (не переедает!), то можно с уверенностью на 90% сказать, что раком он не заболеет. Многочисленные сбои в питании, зашлакованность организма, психическая неустойчивость, неуравновешенность — вот основные причины возникновения любого онкологического заболевания. Каждая клетка нашего организма как бы погружена в жидкость, из которой берет продукты питания и куда сбрасывает отходы. Если организм человека зашлакован, то межклеточная жидкость загрязнена и напоминает свалку токсических веществ. Сначала клетка борется, затем ее защитные силы ослабевают и в ней начинают происходить процессы деструктуризации, перерождения. Причем эти процессы идут на уровне ДНК. Клетка полностью меняется. Изменения физического состояния клеток, накапливаясь, приводят к изменениям функций органов и систем.

На ранних стадиях перерождения эти изменения незаметны и неощутимы. Но постепенно наиболее пораженный орган начинает давать сбои в работе — и появляются первые признаки заболевания.

Известный голландский врач Корнелиус Моэрман, всю свою жизнь посвятивший изучению рака, пришел к выводу, что каждый онкологический больной имеет один или несколько симптомов из числа основных семнадцати, характерных для рака.

Первые признаки по Моэрману

1. Сухая кожа. Эластичность ее резко снижена, при собирании в складки расправляется с трудом. Кожа бледная, бесцветная, подвержена шелушению. Отмечаются частые мозоли на подошвах.
2. Слизистые оболочки бледнее обычного, иногда даже с синюшным оттенком.
3. Часто возникают «заеды» (трещинки в уголках рта), что указывает на пониженную сопротивляемость организма и недостаток витамина B₂.
4. Кровоточивость десен. При малейшей царапине и даже при жевании твердой пищи десны начинают кровоточить. Это свидетельствует о недостатке в организме рутина и аскорбиновой кислоты.
5. Коричневый налет на языке (зашлакованность организма и неполадки в работе желудочно-кишечного тракта).
6. Шелушение эпидермиса в области носогубного треугольника и красные пятна вокруг носа.
7. Сухие, ломкие ногти, потерявшие блеск и прозрачность, потрескавшаяся

кожа на руках. Даже при незначительном надавливании на кожу руки образуются темные пятна, что указывает на венозную застой и недостаток витамина С.

8. Тонкие волосы, потерявшие свой первоначальный цвет. Они легко выпадают и ломаются.

9. Постоянный общий дискомфорт, головокружение, слабость.

10. Медленное заживление ран, порезов, ссадин.

11. Медленное заживление послеоперационных ран, частые осложнения, неправильное образование рубцов.

12. Постоянно пониженное настроение, вялость, апатия, нежелание чего-то добиваться или делать. Равнодушие к жизни.

13. Резкое похудание свидетельствует о недостатке в организме серы и пониженном питании клеток и тканей из-за плохой усвояемости продуктов питания.

14. Постоянная бледность кожных покровов и особенно лица (в организме нарушен обмен кобальта и железа).

15. Постоянная слабость, особенно во второй половине дня (недостаток витамина E).

16. Физическая слабость. Постоянное недомогание.

17. Постоянная страстная тяга к кислому. Этот признак говорит о том, что произошло защелачивание внутренней среды организма (щелочная среда наиболее благоприятна для роста раковых клеток).

Каждый симптом говорит о недостатке того или иного витамина или микроэлемента. Недостаток многих обычно ведет к

Поединок

СЕКРЕТЫ ЗЕЛЕНОГО ЦАРСТВА

Осина всегда для меня была загадочным деревом. Одни только рассказы о волшебной силе осиновых кольев чего стоят! Раньше их вкапывали перед воротами и под крыльцом: считалось, что они оберегают от нечистой силы. А еще думали, что убить колдуна или вампира можно только вбив в его сердце осиновый кол. Жуть, конечно! Но все эти истории на пустом месте, я думаю, не возникли бы. Значит, точно есть что-то в этом дереве особенное! Так рассуждала я, прогуливаясь по лесу, слушая, как тихонько гремели на ветру осинки листьями-монетками. И звук был какой-то магический... Но надо было идти домой, бабуля приболела.

Вот листочки:
сделай
примочки

— Ты где так долго? Опять к своим осинкам ходила? — бабушка знает мою слабость. — Ходишь-ходишь туда, а нет бы осиновых листьев насобирать! Вот бы я ноги ими подлечила, так суставы ломит!

Я сначала растерялась. А потом вспомнила, что кроликам заготовила много осиновых веников. Любят они и кору осиновую погрызть и похрустеть листьями. Животные всегда понимают, что им нужно и полезно.

— Бабуль, так под навесом куча веников висит!

— Неси скорей, а то я совсем что-то в этот раз занемогла. Всю ночь сегодня промучилась с ногами.



Осина

Я принесла, свалила веники на лавку.

— Да зачем же так много? Давай, садись теперь и слушай, как и что надо делать.

Лицо бабушки засветилось.

— Знаешь, мы ведь с дедом когда-то под твоими осинками встречались... Ну, да ладно. Так, перво-наперво помогают листья осины при болях в суставах, при ревматизме, при подагре тоже хорошо. Еще при геморрое. Сначала надо всякое больное место вымыть теплой водой с мылом, затем сполоснуть чистой прохладной. Потом свежие вымытые осиновые листья приложить на два часа. Сверху — целлофан или пергамент и тепло укутать. Если свежих листьев нет, то сухие залить кипятком в тазу. И как только они станут мягкими, вынуть, остудить и приложить к

с опухолью

необратимым изменениям в клетках и возникновению рака.

Наличие двух или даже трех симптомов не говорит о том, что у человека рак, но чем больше этих симптомов, тем больше вероятность заболевания, и нужно принимать срочные меры.

К таким мерам в первую очередь относятся: очищение организма, радикальные изменения в питании и психологические изменения самого организма (человек должен как можно быстрее избавиться от отрицательных эмоций и черт характера).

С чего начинается лечение

Один мудрый клиницист в начале века заметил, что при любом заболевании всегда существует треугольник: врач, болезнь и больной. Если больной принял сторону врача, выздоровление обеспечено, но если сторону болезни — ему не помогут никакие лекарства. На первом этапе лечения нужно всеми силами стремиться к тому, чтобы **убедить больного в необходимости лечения, внушить ему уверенность в выздоровлении**. Одновременно с этим проводить полное очищение организма клизмами.

Толстый кишечник — это кладовая токсинов и ядовитых каловых скоплений. Даже у практически здорового молодого человека в толстом кишечнике всегда находится лишний балласт весом до 5—7 кг. У ракового больного он доходит до 16 кг и больше...

Лечение онкологического больного надо начинать с 6—7 очистительных клизм в день. На одну клизму идет 2

литра кипяченой или талой (что лучше) воды, ст. л. свежего лимонного сока, стакан свежего свекольного сока и 100 г крепкого отвара зеленого (нежареного) кофе. В первые дни наконечник продвигается в толстую кишку на глубину 5—10 см, затем, по мере очищения кишечника, эта глубина увеличивается до 30—40 см. И не надо бояться, что весь резиновый шланг не войдет в толстую кишку. Длина ее около двух метров, ширина — 5—8 см. Только увеличивать глубину погружения шланга нужно медленно и постепенно. Через 3—4 дня лечения количество процедур можно уменьшить до 2—3 в день. По мере очищения кишечника состояние больного будет все более улучшаться, и уже на 7—8 день он почувствует значительное облегчение. Через 8—10 дней лечения очищение клизмами можно проводить через 2—3 дня (раз в день). Но такой переход делают только после того, как у больного появился нормальный собственный стул.

Питание

Онкологами установлено, что снижение калорийности пищи в некоторых случаях замедляет развитие опухолей, поэтому **стоит перейти на вегетарианскую**



диету. Сырые растительные продукты питания обладают противоопухолевыми свойствами. Клетчатка этих продуктов нормализует микрофлору кишечника, а здоровая микрофлора вырабатывает вещества, усиливающие противораковую защиту. Значительную роль в профилактике и лечении онкологических заболеваний играет наличие в продуктах кремнезема. Содержание его в крови должно быть не меньше, чем 1:100000. При уменьшении этого количества человек начинает чувствовать себя неудобно. На него действуют изменения погоды, мерзнут ноги, кожа теряет эластичность, появляется состояние депрессии. Чтобы восполнить в организме количество кремнезема, надо чаще есть **кожуру фруктов и овощей, огурцы, спаржу. Много кремнезема в артишоках, в полевом хвоще, медунице, одуванчике и окопнике.**

Очень важным способом профилактики рака является систематический прием трав и сборов, оздоравливающих организм и дающих ему силу противостоять нежелательным факторам среды. Например: по 25 г **зверобоя и тысячелистника**, по 50 г **ромашки, мяты и подорожника большого** смешать и измельчить. Ст. л. смеси залить пол-литром кипятка. Настоять час, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — месяц. Через пять дней повторить. Рекомендуются онкологическим больным, проходящим курс лечения химиопрепаратами и лучевой терапии. Полезен он также послеоперационным больным. Из порошка трав этого сбора можно готовить мазь на вазелине или несоленом сливочном масле (1:5) при наружных формах рака.

Г.Н. Ужегов

СЕКРЕТЫ ЗЕЛЕНОГО ЦАРСТВА

чудо сотворила

больному месту. И точно так же — сверху целлофан и укутать. Тоже держать два часа. Посидеть или полежать в это время можно. После процедуру повторить только через два дня. И так делать раз 5—7.

— А при геморрое тоже укутываться и целлофан класть? Он там не спарится? — улыбаюсь я.

— Нет, конечно. При этой болячке надо просто прикладывать на шишки свежие листья или сухие распаренные. И все пройдет! Ну, а теперь давай, лечи меня, делай, как я тебя научила.

Я заварила листья кипятком, и пока они распаривались, бабушка продолжила:

— Еще осина хорошо при расстройстве кишечника помогает. Вот, например, если такое случится, что делать? Многие и не знают. А надо листья осины кипятком заварить, дать настояться полчаса и попить. Кстати, если мошка в лесу уку-

сит, тоже осинка выручит: потереть надо листочком место укуса.

Да и кора в исцелении удала

Я обложила бабушкины колени листьями, покрыла сверху полиэтиленом и завязала шерстяными шарфами.

— Вот молодец, спасибо. Я пока полежу, а ты послушай. Вспомнила тут: дед один рассказывал, как он аденому простаты лечил. Мучила она его много лет. И кто-то его научил взять кору осины, грамм 100, измельчить ее и залить 200 мл водки. Потом надо подождать, чтобы настоялось — недели две, и обязательно в темном месте. Затем процедить, кору отжать и разлить по бутылочкам. Само собой, хорошо укупорить, чтоб спирт не улетел. А теперь — как

лечиться: в рюмку налить водку и пипеткой добавить в нее настойку коры — 20 капель. Пить надо в обед перед едой, а можно и вечером. Делать так, пока снадобье не кончится. А его должно хватить на 3—4 месяца. Лечение это очень мужчинам нравится! Ну, а как настойка кончится, так и аденомы не будет, уйдет болезнь. Так тот дед сказывал. Ну, а теперь я посплю немного, но ты меня разбуди через два часа повязки снять!

...Прошло около месяца. Как-то бабуля выглянула в окно:

— Солнышко сегодня! Пойдем к твоим осинкам, поклонимся, спасибо скажем за мое лечение. Помогло, колени теперь сгибаются, словно у молодой!

По тропинке бабушка резво шла впереди меня. А осинки роняли свои уже редкие листья. Ветви приветливо шумели. Жизнь продолжалась!

Е.В. Фалеева,
673009, Читинская обл.,
г. Петровск-Забайкальский,
ул. Верхняя, д. 72

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Используется при лечении щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть бадан (для ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.); а также посадочный материал многолетний (минимальный размер — 20 см, цена — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный,
671430, Бурятия, Еравнинский р-н,
с. Сосново-Озерское, ул. Советская,
д. 46; т. 8 (30135) 21-88-7

Вышлю наложенным платежом корни, стебли сабельника, раздельно, в отрезках по 2 см (100 г — 17 руб.). Желателен минимальный заказ — 900 г.

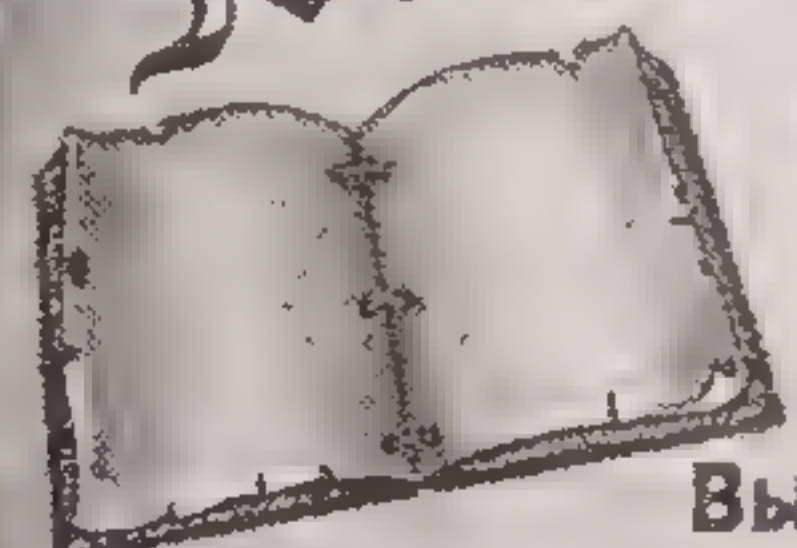
От вас — заявка + конверт с о/а.
Алексей Николаевич Неволлин,
653000, Кемеровская обл.,
г. Прокопьевск, а/я 89

Вышлю всем желающим наложенным платежом морозник кавказский, действие которого проверила на себе. После проведенного шестимесячного курса приема морозника исчезли постоянные головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Теперь чувствую себя прекрасно. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса — 200 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр.,
ст. Динская, ул. Станичная, д. 5;
д. т. 8 (86162) 5-06-73.
м. т. 8-928-420-35-13

Более 700 наименований книг!

Магические книги



Вы сможете научиться использовать магию самостоятельно!

Учебники магии: магия любви и денег, колдовство, сборник заговоров, защита от порчи, черная магия. Доступные самоучители магии для начинающих.

Проникните в мир магии!

Черная и Белая магия. Спиритизм. Астральные путешествия. Карты ТАРО и руны. Оккультизм и мистика. Все направления эзотерики. Гипноз, астрология, гадания, магия ВУДУ и т. д.

Высылаем бесплатный каталог с подробными описаниями книг.

603001, г. Н. Новгород, а/я 1, «КУ»
+ конверт с о. а.

magicbooks@mail.ru

Траволечение онкологических больных проводит доктор **А.Н. Алефиров**, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных». Запись на прием в г. Санкт-Петербурге по т. (812) 268-10-05. **Справки по т. (812) 972-58-27.** Подробная информация на сайте в Интернете <http://www.phyto.boom.ru>.

E-mail: aconit2000@mail.ru

Иногородные могут обратиться за траволечением заочно. Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: **192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову.** Или заполнить опросник на сайте <http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm>

От всей души хочу помочь всем нуждающимся. Вышлю наложенным платежом с рекомендациями по применению и приготовлению красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (50 г — 15 руб.), левзею (30 г — 18 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побеги черники (50 г — 20 руб.). А также корни пиона, лопуха; кору осины, ивы, калины; очанку, девясил, клевер, солянку холмовую, шикшу, дягиль, шлемник, донник, лабазник, омелу, солодку, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, спорыш, крапиву, зверобой, череду, зимолобку, аир, манжетку, крушину, березовые почки, ромашку, пустырник, тысячелистник, мать-и-мачеху. Натуральные травяные сиропы с прополисом (100 мл — 32 руб.), фиточай в фильтрпакетиках (11—27 руб.) в ассортименте и отличного качества. Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Виталий Владимирович Венрев, 656922, Алтайский кр., г. Барнаул,
ул. Тракторная, д. 23; т. (3852) 543-593; 543-407. E-mail: horst@barnaul.ru

Могу выслать желающим наложенным платежом: сборы трав, настойки болиголова, онколана, боровой матки, каштана конского, красной щетки, красного корня; фитопрополисные свечи от мужских и женских болезней и онкозаболеваний; сироп бузины — очищает кровь, укрепляет иммунную систему; «Тодикамп» (простатит, цирроз, гипертония и др.); красную щетку, красный корень, грушанку, боровую матку, очанку, родиолу розовую, левзею, окопник, лабазник, морозник, ятрышник, кукольник, копытень, каменное масло и многое др. Обязательно указывайте диагноз, возраст и вкладывайте конверт с о/а.

Ольга Васильевна Белоброва, 385006, Адыгея, г. Майкоп-06,
до востребования: т. д. 8 (98772) 55-18-78; т. с. 8-918-222-05-08;
e-mail: phyto@maikop.ru

Корень морозника применяется при лечении и профилактике целого ряда заболеваний: нарушение обмена веществ, в т. ч. лишний вес, работа щитовидной железы, опухоли и новообразования, проблемы ЖКТ, хронические простудные заболевания, геморрой, суставные боли и мн. др. Вышлю наложенным платежом готовый к употреблению тонкомолотый корень морозника: полугодовая норма — 200 руб. (курс — 6—18 мес.), с рецептом.

Юлия Александровна Карбуляна, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха,
ул. Школьная, д. 27; т. 8 (918) 437-74-75 (можно SMS)

Вышлю корни диоскореи, семена (плоды) софоры, корни морозника, сабельник.

Александр Владимирович Головкин,
352909, Краснодарский кр., г. Армавир, а/я 900

Высылаю гриб шиитаке для лечения рака всех органов и доброкачественных опухолей (миомы, мастопатии, аденомы простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Свирский,
394066, г. Воронеж-66, до востребования; т. (4732) 43-79-75

Объединение травников высылают наложенным платежом с методиками траву желтушника серого (инфаркт, стенокардия, водянка, астма) — 50 г — 180 руб., болиголова пятнистого (рак, эпилепсия, мастопатия, миома) — 30 г — 180 руб., корни подсолнечника (растворение камней в почках, желчном пузыре, суставах) — 30 г — 60 руб.

Светлана Анатольевна Семилетова,
397628, Воронежская обл.,
Калачеевский р-н, с. Хвощеватое;
т. 8 (473) 63-35-250

У меня есть в наличии: желтушник, мордовник, гармала, рута, диоскорея кавказская, софора японская и многое другое. Пишите, но, пожалуйста, не забывайте вкладывать подписанный конверт для ответа.

Алла Алиевна Амирова,
385000, Адыгея, г. Майкоп,
ул. Советская, д. 156, кв. 3;
тел. (8772) 52-07-46

(На правах рекламы.)

В течение пяти лет не могу избавиться от молочницы. Подскажите, как вылечиться народными средствами?

О.Ю. Осипова,
392022, г. Тамбов, ул. Аэрологическая, д. 2а, кв. 115

Очень болеет внук. Нам нужен хороший эндокринолог. Подскажите, куда и к кому можно обратиться в Москве или в других городах?

София Садыковна Абасовна, 461211, Оренбургская обл., Новосергеевский р-н, п. Красная Поляна; тел. (835339) 95-437

Нужна свежая живица сибирского кедра.

Касмынина, 141986, Московская обл., г. Дубна-6, до востребования

Срочно нужна смесь трав — фитоколин, в состав которой входят по 7 частей травы горца птичьего, зверобоя продырявленного, листа и корня одуванчика лекарственного, листа подорожника, по 3 части травы мяты перечной, донника лекарственного, по одной части листа брусники обыкновенной, цветков клевера лугового, травы горца почечуйного.

Тамара Ивановна Браилко, 663711, Красноярский кр., Дзержинский р-н, с. Ашпатск, ул. Нагорная, д. 19

Сколько раз из-за вздутия живота «скорая» меня из дома увозила. А дело до обмороков доходило. Исследовали в больнице, а толку нет. Как избавиться мне от хвори такой?

Нина Павловна, г. Коряжма

Дочери 12 лет. У нее панкреатит и камни в селезенке. Посоветуйте, пожалуйста, народные средства лечения. Как нам обойтись без операции?

Татьяна Рахимова, 453115, Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Братская, д. 9, кв. 23

Ребенку 5 лет. Страдает адриногенитальным синдромом. В какой центр можно обратиться с таким заболеванием?

Альсия Гелезудинова, 460000, Оренбургская обл., г. Оренбург, ул. Юных Ленинцев, д. 8, кв. 13

Страдаю сильными головными болями (сужение сосудов). Подскажите, какими народными средствами можно подлечиться? Прошу откликнуться целителей и травников подмосковья.

Татьяна Васильевна Самышева, 140250, Московская обл., Воскресенский р-н, д. Цибиню, ул. Пименовка, д. 19; тел. 8915-415-7508

Ребенку 9 месяцев. Страдает ДЦП. Посоветуйте, в какой реабилитационный центр можно обратиться?

Маликова, 453418, Башкортостан, Давлекановский р-н, д. Маякшево, ул. Советская, д. 7; тел. (834768) 3-82-35

У меня камни в желчном пузыре и полипы в желудке. Подскажите, можно ли обойтись без операции?

Ирина, 186900, Карелия, Калевальский р-н, пос. Боровой, ул. Советская, д. 9, кв. 7; тел. 8 (81454) 565227

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Предлагаю настойки веселки, очитка пурпурного, болиголова, мухомора, индийского лука. Есть волчье лыко, копытень, аир, манжетка, погребок, лапчатка серебристая.

От вас — точный диагноз и конверт для ответа.

Татьяна Алексеевна Каршинева, 238043, Калининградская обл., Гусевский р-н, п/о Михайлово

Могу предложить множество трав (более 80 видов); настойки болиголова, родиолы, каштана, живокости, веха, аконита, живицы, алоказии, лисичек; бальзамы из живицы и мелиссы.

Надежда Валентиновна Фетисова, 633100, Новосибирская обл., г. Обь, до востребования

Вышлю следующие травы: пастернак посевной (150 руб. — 90 г); болиголов пятнистый (200 руб. — на курс лечения); каштан конский (семена: 200 руб. — 30 г, листья: 150 руб. — 50 г); спорыш (150 руб. — 50 г); желтушник серый, (150 руб. — 50 г).

Олег Витальевич Лапин, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, с. Хвощеватое

Вышлю лопух анисовый, чернокорень, руту пахучую, расторопшу пятнистую, лабазник вязолистный, мордовник, буквицу, кануфер, репешок аптечный; корни алтея, девясила, золотого корня, солодки, ревеня, любистока, чернокорня, лаконоса, диоскореи, клубни цикламена. От вас — письмо и конверт с о/а.

Юрий Дмитриевич Леонов, 353380, Краснодарский кр., г. Кропоткин, ул. Комсомольская, д. 220, кв. 9; т. (86138) 7-16-03

(На правах рекламы.)

В следующем номере читайте:

- Средства от анемии, коклюша, бронхита, фурункулов
- Если в почках камни
- Способы избавления от лишнего веса, фибромиом, мастопатии
- Доктор яблоко
- Ягоды и фрукты — полезные продукты
- Скорая помощь при отравлениях грибами, укусах насекомых, крапивнице, зубной боли
- Растения для лечения. Родиола розовая

Редька посевная

Редька посевная — одно- или двухлетнее овощное растение семейства крестоцветных. В первый год у него развивается мясистый корень и крупная розетка прикорневых листьев. Затем в первый год или на второй поднимается цветоносный стебель с множеством бело-розовых или пурпурно-фиолетовых цветков. Плоды — крупные гладкие или опушенные стручки с коричневыми или черными шаровидными семенами. Цветет растение в апреле — мае, плоды же созревают в мае — июне.

Культивируют две ее разновидности — типичную (черную) редьку с мясистыми корнеплодами острого вкуса (двухлетнее растение) и однолетний редис с менее острыми на вкус корнеплодами.

Не одно столетие применяется редька в медицине. Она возбуждает аппетит, оказывает желчегонное действие, стимулирует функцию поджелудочной железы, ее эфирное масло раздражает желудок, стимулирует выделение желудочного сока, активизирует кровообращение в стенках желудка и кишечника. Все это оказывает весьма благотворное влияние на деятельность пищеварения, что особенно необходимо **при атонии кишечника, гастритах, гингивитах, гастритах и холециститах**. Клетчатка редьки связывает и выводит из организма токсические продукты обмена, избытки холестерина, соли тяжелых металлов, что благотворно сказывается на состоянии организма человека, **предупреждает развитие атеросклероза**.

Противопоказана редька при язвенной



болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтероколитах.

В народной медицине редька применяется широко. **При острых респираторных заболеваниях, бронхите, коклюше** готовят смесь сока редьки с медом или сахаром, взятыми в равных пропорциях, пьют по четверти, а затем по трети стакана 4—6 раз в день. Используют эту смесь также **при водянке, малокровии, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, заболеваниях печени, метеориз-**

ме, как противоглистное, ветрогонное и молокогонное средство. Можно использовать и сок редьки по столовой ложке 3 раза в день до еды. Его пьют только свежеприготовленным, потому что он быстро теряет свои лечебные свойства.

Редька используется и наружно. Благодаря сильному противомикробному действию она помогает заживлению **гнойных язв и ран**.

Применяется тертая редька и как местнораздражающее средство (ее прикладывают в зоне болезненности **при ревматических болях в суставах, подагре, невритах, радикулитах и миозитах**).

Растирку из редьки приготовить несложно. Она может содержать и мед. 3 части сока редьки, 2 части меда и часть водки хорошо перемешать и хранить в холодильнике.

Растертые семена редьки, смешанные с небольшим количеством воды, обладают сильными противомикробными и противогрибковыми свойствами. Припарки из них прикладывают к **плохо заживающим язвам, гнойным ранам, экземам**.

Настойка на водке измельченных корнеплодов редьки или ее семян издавна применяется в народе как средство **от веснушек**.

Смесь равных количеств сока редьки, моркови и свеклы принимают по столовой ложке 3 раза в день перед едой **при малокровии** (курс лечения — 2—3 месяца). Свежий сок редьки можно пить по 2—3 столовые ложки в день как дополнительное средство к основному лечению **при камнях в печени и почках**.

А.Ф. Сияков, ани- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

❖ **Стали плохо видеть?** 15 г сухой измельченной травы пустырника залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 40 минут, а потом процедите и принимайте по ст. л. 2—3 раза в день.

❖ **Для удаления волос на теле** высушите на стекле млечный сок молочая. Храните в темном сухом месте. Ч. л. измельченного сухого сока растворите в полстакане воды и втирайте в кожу.

❖ **Для отбеливания зубов и массажа десен** можно использовать свежую размятую клубнику, смешанную с не-

большим количеством молока или сливок.

❖ Арбузные, огуречные и кабачковые корочки — **прекрасное мочегонное**. Измельчите их ножом, нарезав «лапшой», и подсушите. В случае необходимости заваривать кипятком (ст. л. на полтора стакана воды).

❖ **Для прекрасного сна** необходима вечерняя прогулка по тихой аллее с прикосновениями к стволам деревьев. Отрицательная энергия уходит из вашего организма, а положительная — подзаряжает его.

С 15 по 17 сентября в Москве на ВВЦ пройдет всемирная выставка народной медицины «Здоровье, красота и долголетие». На ней будет представлено более 40 разделов и направлений здорового образа жизни.

Тел.: 8916-200-11-14, 8926-213-88-97; тел/факс: 8 (495) 185-60-84, 8 (495) 564-86-98. E-mail: info-moscow777@rambler.ru

ISSN 1729-1860

зарегистрировано
том РФ по
Св. № 77-9102 от 31.05.2001 г.
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и средств
массовых коммуникаций
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома
Заказ № 3509 Тираж 52.490 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 598 Тираж 1.707 экз.
Общая тираж: 54.197 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живница».
Индекс 27807 (Арх. обл.)
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП)
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 55-08-68,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболина Т.Е.
И. о. редактора Солодка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Молочков Т.Ю.
И. о. редактора
В. И. Солодкин Н.Д., Бобарухина Е.И.,
Осипова Е.В., Подолоскина Е.Ю.,
Буторина Е.Е., Сетова Г.С.,
Шапошникова И.Г., Архангельская З.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов
ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна.
© Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ОСНОВАНА 13 ЯНУАРИ 1930 Г.

U. angulicarpa

574

100

www.elsevier.com/locate/jmb

500

стр. 12

стр. 15

стр. 16

8 (6184) 62-62-57



во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Итого: 100 шт.

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98)

WILSON, J. H. (1955) *Proc. 11th Int. Conf. on High Pressure Physics*, p. 115.

NOV 1960

Живница — инд. 11344; *Ай, болит!* — инд. 11338,
Ай, болит! С. цыганск. — инд. 11339; КОММЕНТ. — инд. 11340.

"Донское" — № 11341

Curriculum Development:

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ

Что пить, чтобы камни источить?

Мало сказать, что камни в почках, печени или в желчном пузыре — вещь неприятная. Того, кто пережил почечную или печеночную колику, не надо уговаривать попробовать их вывести. Я предлагаю методы не традиционной медицины, а народной. Нужно только ваше терпение и запасы травки.

Начнем с настоя спорыша и бес-
смертника. Их смешивают в пропорции 300 г на 50 — 70 г, заваривают двумя стака-
нами кипятка. Пьют без ограничения. Хорошо при этом есть как можно больше сырого турнепса.

Настой пастушьей сумки (30 г на стака-
н кипятка) принимают по ст. л. каждые 2—3 часа

Хорошо лечит настой березы. Горсть листьев (лучше весеннего сбора) разми-
нают в мелкую крошку, заливают стака-
ном кипятка, через 20 ми-
нут пьют утром и в-
полчаса до еды. Так-
же березы, если пить его,
он не только изгоняет ка-
мни, но и излечивает желтуху

Хороши отвары огородной петруш-
ки, сухого хворья лопушника (большого
и малого), настой молодых веточек сак-
саула безлистного. Все это можно пить
без ограничения

Сибирские знахари изгоняли камни из
желчного пузыря, почек и мочевого пузы-
ря яблочной диетой: в 8 часов утра

стакан яблочного сока, затем в 10, 12, 14,
16, 18 и 20 часов пить по два стакана. И
так в течение двух дней. При этом ничего
не есть. Если в конце дня нет стула, при-
нять слабительное. в конце второго
дня — горячую ванну. На третий день в
8 часов утра выпить два стакана яблоч-
ного сока, через 30 минут полстакана
оливкового масла и сразу же стакан раз-
бавленного яблочного сока. Результаты
такой диеты ощущаются немедленно.

Камни в желчном пузыре растворяют-
ся, если пить несколько раз в день по 3/4
стакана сиропа из свеклы (несколько
головочек свеклы варятся до тех пор, пока
жидкость не превращается в сироп). Так
же действует и сок сырой свеклы, если
пить в течение долгого времени.

Советуем еще такое средство: утром
и вечером пить по стакану отвара равных
частей полевого хвоща и полыни. На
стакан воды — чайную ложку с верхом.
Можно попробовать сок редьки — по
стакану в день в течение 2—3 месяцев.
Чтобы легче было пить, смешайте его со
свекольным соком.

Помогает при камнях в печени чай —
за 15 минут выпивать 10 стаканов горя-
чего напитка. Это размельчает камни и
облегчает их выход.

Полезно принимать и такой состав:
четыре ложки натертого хрена смешать со
стаканом горячего молока, нагреть до ки-
пения (но не кипятить), настоять 5 минут в
тепле, процедить. Это снадобье хорошо



при болезнях печени, почек, мочевого
и желчного пузыря, желудка и кишечника

От камней в мочевом пузыре попо-
буйте настойку из лука: полбутылки
мелконарезанного лука залейте водкой,
водкой или спиртом и оставьте в теплом
месте на 10 дней. Пейте процеженный
перед едой два раза в день по 1—2 ст. л.

Мочекаменная болезнь излечивается,
если пить как чай несколько раз в день
теплый настой (можно с медом) из рас-
тения (целиком) бедронец-камнелом-
ка с добавлением плодов шиповника.
Камни в почках разрушаются до песка,
если пить в течение двух-трех месяцев по
стакану в день настой полевого хвоща
(ч. л. травы с верхом на стакан кипятка,
настаивать 20 минут, процедить, пить за
полчаса до еды).

Е. Степанов, Волгоградская обл.

Случается, люди разочаровываются в траволечении. Почему?
Кто-то жалуется на длительность лечения, особенно если болезнь
запущена; кто-то — на незначительность эффекта в начальном ста-
дии курса; иные — на необходимость большого количества вре-
мени на приготовление лекарств, значительный расход средств
на приобретение трав. Все эти недостатки традиционной фито-
терапии позволяет устранить метод академика Бориса Васи-
льевича Болотова — основоположника медицины будущего.

Как приготовить состав

Для лечения или оздоровления орга-
низма Б.В. Болотов предложил исполь-
зовать ферменты лекарственных расте-
ний, полученные в результате их броже-
ния в молочнокислой среде. Воздей-
ствие на организм веществ, получен-
ных в результате ферментации на поря-
док выше, чем при традиционных спо-
собах лечения настоями и отварами.
Главные достоинства этого метода —
простота и доступность, большая эф-
фективность и широкий спектр дей-

ствия, возможность применения при
любых стадиях заболевания

Готовятся ферменты по общей схеме:
стакан растения, сухого или свежего, в
марлевом мешочке с грузом — камеш-
ком — опускают в 3-литровую банку и на-
полняют ее питательным раствором
(в 2,8 л воды или молочной сыворотки раз-
мешивают стакан сахарного песка и ч. л.
домашней сметаны, лучше из козьего мо-
лока). Горлышко завязывают марлей и
ставят банку в теплое место — у батареи
или на кухонный шкаф. Там температура
всегда выше на 3—4 градуса. Лекарство
будет готово через 14 дней. Лечение та-

Лечение

кое. Утром отлить из банки стакан
мента, а в банку сразу же добавить стака-
н воды с чайной ложкой сахара. (На сле-
дующий день фермент снова будет гото-
в.) Так можно делать 1—2 месяца. При этом
качество состава останется прежним.
Отлитое лекарство выпить в течение дня
за 3—4 раза (по четверти стакана) до еды.
Стоит отметить, что в охлажденном виде
фермент более приятного вкуса.

Таким способом лечатся заболевания
(в скобках указаны растения для фермен-
тации):

— **сердечно-сосудистые** (адреналин,
желтушник, пустырник, ландыш, стро-
фант, наперстянка и др.);

— **желудочно-кишечные** (чистотел,
цикорий, календула, калган, каштан, ос-
на и др.);

— **эндокринные** (черная рябина, кал-
ган, лопух, донник, душица, тысячелист-
ник, фасоль, цикорий, таволга и др.).

Посижу иль полежу в зарослях лофанта

Моя золовка дожила до старости, но ни разу не лежала в больнице, никогда не принимала никаких таблеток и уколов.

Как-то осенью зашла к ней, чтобы помочь спустить убранный картошку в погреб, гляжу — а золовка в саду у каких-то кустов лежит. Что за растительность — сразу и не поймешь. «Ну что, наработалась?» — спросила ее. «Да, не говори... Устала страшно. Вот и лежу, энергией подпитываюсь». И показала мне на кусты. Я не раз видела их в саду, но не знала, что это такое. Присела поближе, и она рассказала об этой травке, столь похожей на кустарник, целую историю.

Как-то на базаре торговка заставила мою золовку купить корешки лофанта. Очень его расхваливала, называла до-

машним лекарем. Вот с той поры этот самый **лофант** и поселился у родственницы, разросся. Вымотавшись от бесконечных бабьих дел, садится золовка около него, и минут через двадцать **усталость** как рукой снимает. Заметила эту особенность растения и соседка-астматик, стала спасаться от удушья возле лофанта. Иной раз посидит полчаса-час в его зарослях и приступ проходит. Но еще лучше помогает справляться с недугом настойка этого замечательного растения.

Соседка берет килограмм свежих листьев и часть стеблей вместе с соцветиями, все измельчает, набивает трехлитровую банку и заливает доверху самогоном, настаивает недельку-другую и пьет не более трех чайных ложек в день. А вся семья

чай из лофанта пьет (50 г травы на литр кипятка) — и им простуда не страшна!

Каждый год набивает свежими листьями лофанта маленькую подушечку и спит на ней. Говорит, хорошо **головную боль** снимает.

Недавно я прочитала об этом чудо-растении. Оказывается, по целебным свойствам он соперничает с самым женьшенем: **повышает иммунитет, излечивает кожные заболевания, ангины, снимает давление, контролирует обмен веществ**. В этом году и я посадила корешок лофанта. Пройдет зима — и он займет на участке достойное место.

*Анна Куцевляк,
412210, Саратовская обл., г. Аркадак,
ул. Привокзальная, д. 18, кв. 3*

И тромбов не будет

При угрозе образования тромбов употребляйте **чеснок с медом**. Чесночные зубки натрите на мелкой терке. На каждую ложку кашицы добавьте 2—3 ст. л. меда. Принимайте получившуюся массу по ст. л. перед едой. Для укрепления сосудов неплохо одновременно с этим пить очень крепкий чай: ч. л. без горки заваривать полстаканом кипятка. Употреблять 2—3 раза в день.

Б.В. Решетняк, народный целитель, Ростовская обл.

Кофе от грибка

Грибок на ногах вывела по рецепту болгарской целительницы Ванги. Чайную ложку молотого кофе заваривала стаканом кипятка. Доводила до кипения и отстаивала. Жидкость сливала в другую посуду и этим кофейным настоем смазывала больные места. Для лечения хватило одного стакана.

Т.О. Зотеева, г. Чистополь

Капустный компресс

Когда небо затянуто облаками или идет дождь, у людей может возникнуть обострение в **больных суставах**. Попробуйте последовать моему совету, и я надеюсь, что он вам поможет.

Возьмите кусок шерстяной ткани и свежую капусту. Выжмите из капусты сок на шерстяную ткань и приложите к

больному суставу. Сверху лучше всего забинтовать простым бинтом. Через какое-то время сустав начнет разогреваться, а боль — стихать. И через час или два вы заметите, что боль совсем ушла.

*Петр Александрович Попов, доктор,
г. Москва*

по Болотову

— **кожного покрова** (сосна, коровяк, кипрей, мать-и-мачеха, фиалка, береза, липа, чистотел и др.);

— **суставные** (окопник, сабельник, багульник, живокость, гравилат и др.);

— **нервной системы** (чай, хмель, багульник, барвинок, прострел, шиповник, чеснок и др.);

— **информационной системы: зрение** (очанка, ястребинка, цикорий, калган, чистотел и др.), **слух** (арника, дурнишник, мак, табак, пустырник, чернوبыльник, хмель и др.).

Это любопытно

В ходе лечения выяснились очень интересные детали. Так например, при ферментации травы цикория получают вещества, превосходящие по своим свойствам действующие начала очанки лекарственной. А сферментированный самостоятельно (без добавок) сок тра-

вы чистотела успешно лечит отслоение сетчатки и катаракту (его закапывают в глаза). Фермент травы чистотела на молочной сыворотке полезно пить раз в год здоровым людям для очистки всех внутренних органов и профилактики онкозаболеваний. Есть и рецепт, позволяющий **избавиться от алкогольной и наркотической зависимости, а также от тяги к курению**. В 3 литра молочной сыворотки добавить стакан сахара и, если сыворотка невысокого качества, чайную ложку домашней сметаны. Все размешать. В марлевый мешочек с грузом положить 2—3 стакана давленного

в ступке чеснока и опустить в банку. Горлышко завязать марлей. Дать перебродить 1—2 месяца и принимать по четверти стакана во время сильной тяги к спиртному или наркотику, а также при желании закурить. Для излечения **склероза сосудов** настой пить по четверти стакана 1—2 раза в день за 10—15 минут до еды. После приема лекарства может возникнуть легкое опьянение, но оно быстро проходит.

Важно помнить: при приготовлении ферментов на основе ядовитых растений количество травы уменьшают на полстакана и используют только молочную сыворотку.

Рецепты Болотова очень эффективны и практически не знают осечек. Но прежде чем применить их, обязательно посоветуйтесь с врачом. Особенно будьте осторожными с ядовитыми растениями.

*Александр Юрьевич Вялемский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15*

Как помочь нашему



Полезные рекомендации

Английские ученые активно ищут «ген премьер-министра Великобритании Уинстона Черчилля». Если им удастся разгадать секрет его недюжинного здоровья, то кардиологи, возможно, станут не нужны.

Наследственные факторы играют едва ли не главную роль при заболеваниях сердца. Повезло тем, кому родители передали ген, защищающий этот орган от болезней. Классический пример — сердце Уинстона Черчилля, у которого имелся ген устойчивости к ишемической болезни. Благодаря ему премьер-министр достиг 90-летнего возраста, несмотря на то что часто и помногу

Последнее воскресенье сентября — Всемирный день сердца

пил, выкуривал несметное количество сигар, был толст и агрессивен. И даже постоянные стрессы в тяжелые для Англии годы Второй мировой войны не пошатнули его могучего здоровья.

Нам же остается надеяться, что поиски ученых-медиков увенчаются успехом, «ген сэра Уинстона» будет найден, и тогда не только англичане, но и все мы получим защиту от болезней и старости.



Пока же лучшим лекарством от сердечных болезней считается заразительный **смех**. А в дополнение к нему медики рекомендуют съедать **по яблоку или грейпфруту** на завтрак и ужин. «И тогда, — убеждают они нас, — кардиолог будет не нужен». Они настоятельно советуют выучить это правило и следовать ему всю жизнь. Необходимо также съедать ежедневно горсть разных **орехов**. Чтобы сердце не заболело, объявите войну холестерину, заменив в своем меню мясо блюдами из **рыбы**. Помните, что в сыре, сметане, мясе, колбасе, майонезе содержатся жиры, опасные для нашего сердца.

Те, кто в умеренных количествах пьет

красное виноградное вино и ведет регулярную половую жизнь, наиболее защищены от инфарктов и инсультов. Все знают, как необходим активный образ жизни, но не всем известно, что для усиления сердечной мышцы достаточно проходить ежедневно по 5 км, а вместо сигареты жевать морковь. Напомним, что сочетание табака и крепких алкогольных напитков часто ведет к инфаркту.

При большом горе лучше **плакать навзрыд**. При мелких неприятностях рекомендуется вычеркнуть их из памяти, а не анализировать бессонными ночами. Особое внимание обратите на семейные конфликты, наиболее часто провоцирующие болезни сердца. При ссорах с близкими лучше всего выйти на улицу прогуляться. Но если ссоры повторяются слишком часто, а сердце у вас слабое, воспользуйтесь советами германского журнала «Шпигель», как вести себя в семейном конфликте.

Даже если вы кипите от гнева, отложите разбор ссоры на потом, когда успокоитесь.

Собираясь обсудить проблему, заранее мысленно ее сформулируйте.

Трепещет, обрывается, екает, ухаёт, колет, жмет — такие привычные определения состояния сердца. Холодеет, замирает и даже, бывает, «разбивается» — кто не испытывал этого? Все потому, что оно живое, наше сердце. Вот и носит с собой каждый седьмой человек нитроглицерин, а каждый пятый — валидол. Но выход есть. Справиться с этими проблемами поможет диоскорея. Еще древнегреческий целитель Диоскорид для лечения сердечных недугов использовал корни лианы, поэтому растение до сих пор носит его имя — диоскорея.

О средствах редких

Диоскорея кавказская — многолетняя травянистая лиана до трех метров высоты, с толстым горизонтальным корневищем. Придаточные корни длинные, тонкие, упругие. Стебли вьющиеся, листья черешковатые, яйцевидно-сердцевидные, с заостренной верхушкой, цельнокройные, с резко выделяющимися жилками. Мужские цветки — в слабоветвистых колосьях, желто-зеленые. Женские — в простых пазушных колосьях или кистях. Плоды — трехгнездные коробочки с тремя перепончатыми крыльями. Это эндемичное растение Кавказа. Естественные запасы его ограничены. А родственное растение — диоскорея японская — растет в Приморском крае. Основное лекарственное сырье — корни и корневище. Их собирают (не железными предметами!) после цветения или осенью. Тщательно очищают от земли, разрезают на кусочки — пластинки — и сушат в

гени. Срок хранения — не более 2 лет. Диоскорея снижает содержание холестерина в крови, артериальное давление и приступы стенокардии, улучшает коронарный кровоток в сердце, замедляет пульс, снимает тахикардию, помогает при атеросклерозе (исчезает головная боль, шум в ушах, повышенная утомляемость), облегчает состояние во время депрессии, усиливает потенцию. Многие травники-целители во время приема препаратов из растения отмечают уменьшение вероятности инфарктов и инсультов, ликвидацию последствий инсультов, улучшение зрения, восстановление памяти.

Моя бабушка не ходила к врачам, но почти каждый год ездила в санатории и с юга привозила белые пластинки — корни диоскорей. Еще меня учила: лучшего средства от сердца нет. Когда случилось несчастье — трагически умерла моя мама, бабушка слегла — инсульт. Уколы не помогали, и только благодаря вовремя привезенной из Сочи диоско-

рею

рею

сердцу

Во время выяснения отношений никогда не отходите от темы и, конечно, не вспоминайте старых грехов! Ни в коем случае не переходите на личности.

Не следует раздражать партнера криком. Некоторые считают, что таким образом дадут выход эмоциям и сердцу станет легче. Мнение это ошибочное. Лучше дайте высказаться собеседнику.

Будет правильнее встать на позицию партнера и постараться найти разумный компромисс. Это вовсе не означает, что вы капитулировали.

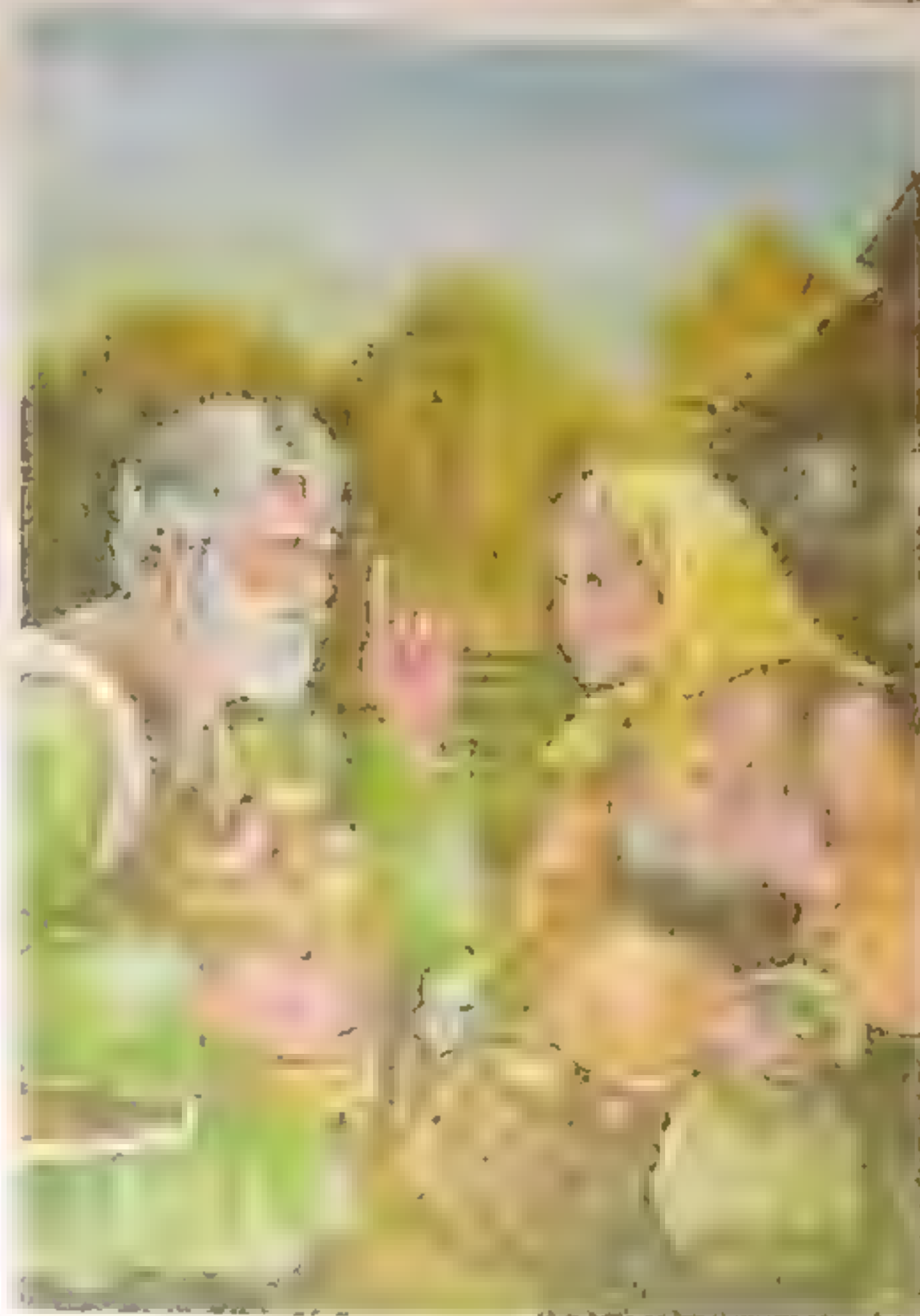
Если же, невзирая на все усилия, муж и жена не в состоянии прийти к обоюдному согласию, вовсе не зазорно привлечь нейтрального человека — знакомого, подругу или друга. Как говорится, со стороны виднее.



И последний совет для тех, кто страдает болезнями сердца. Если вы делаете все правильно, но сердце все же забарахлило, воспользуйтесь давно испытанными домашними рецептами.

Выжмите сок из 10 лимонов и 5 головок чеснока, перемешайте их с литром меда и на неделю оставьте смесь в холодильнике. Принимайте раз в день по чайной ложке.

При болях в сердце пососите кусочек сахара, на который накапайте 3—5 капель валидола. Или положите под



язык нитроглицерин. Если улучшения не почувствовали, то до появления «скорой» лягте и примите успокоительные сердечные средства — корвалол, валокордин, настойку валерианы. Если приступ произошел на улице, не пытайтесь самостоятельно добраться до дома, остановитесь, попросите помощи у прохожих.

И запомните: от нашего генотипа зависит многое, но немалую роль для сохранения сердца играет здоровый образ жизни, умение ладить с людьми и правильно вести себя в конфликтных ситуациях.

знали предки

рее удалось спасти мою бабулечку от смерти. Зрение у нее оставалось прекрасным до глубокой старости, и суставные боли не мучили.

Способы применения

Способов применения диоскореи кавказской несколько. Сухие корни измельчить — чем мельче, тем лучше. 1,5 г сырья залить стаканом горячей воды и выдержать в закрытой эмалированной кастрюле на водяной бане полчаса. На 45 минут поставить охлаждаться, процедить, кипяченой водой довести до прежнего объема. Месяц пить по ст. л. 3 раза в день после еды. С интервалом в неделю провести 3—4 таких курса.

Настойка: измельченный корень залить 48-процентным спиртом (1:5), настоять в комнате в темном месте 10 дней. Пить по 30 капель 2—3 раза в день после еды. Или 7,5 ст. л. корня в 2-литровой банке залить 3 бутылками водки, плотно закрыть и настаивать 10 дней. Пить с чаем или кофе после еды 3—4 раза в день в течение недели по ч. л., на

2-й неделе — по 2 ч. л., на 3-й — по 3. Довести до 5 ложек. И так продолжать, пока лекарство не закончится. После месячного перерыва лечение повторить, но уже по 5 ч. л. на прием. Желательно через месяц провести и третий курс.

Порошок: 100 г измельченных корней смолоть на кофемолке и разделить на 90 частей. Принимать 3 раза в день по одной части. Можно и запивать, например, отваром шиповника с душицей. Через месяц перерыва — следующий курс, и с таким интервалом еще один. На лечение уйдет 200—300 г корня.

Ольга Викторовна Климова,
353440, г. Анапа, гласпочтамт,
до востребования



Диоско́рея кавка́зская

Самое приятное лечение

Девять абрикосов в день предотвратят приступ стенокардии.

Свежие и сушеные, они очень полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы благодаря высокому содержанию калия и витаминов. Если у вас большое сердце или вы перенесли инфаркт миокарда, обязательно съедайте каждый день по 150 г кураги или урюка.

Один стакан красного виноградного сока в день защитит от инфаркта лучше аспирина.

Он не дает закупориться тромбами коронарным сосудам, питающим сердце, на 75% снижая активность тромбоцитов, тогда как применяемый для этой цели аспирин эффективен лишь на 45%.

Два стакана молока предотвратят сердечную катастрофу.

Исследования доказали, что люди, ежедневно выпивающие 2 стакана нежирного молока, страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы в 2 раза реже тех, кто молоко игнорирует.

Три раза в день сердцу и сосудам требуются продукты, богатые витаминами Е, — овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло.

Люди, придерживающиеся этого правила, в 2 раза реже жалуются на сердце, чем их ровесники, которые не столь разборчивы в пище.

Четыре кусочка рыбы в неделю на 44% уменьшают риск умереть от инфаркта миокарда.

В пользу даров моря говорит тот факт, что у приморских жителей редко встречаются сердечно-сосудистые заболевания. В Гренландии, например, их признаки за 25 лет наблюдения появились только у троих.

Шесть черешен или вишен, съеденных утром и вечером, в 3 раза снизят вероятность сердечной катастрофы.

В каждой ягодке «спрятаны» глюкоза, питающая сердечную мышцу; пектины, выводящие холестерин из организма и предохраняющие артерии от атеросклероза, а яблочная кислота растворяет вредные отложения на стенках сосудов; витамины С и Р, которые защищают сердечно-сосудистую систему от повреждений и усиливают действие друг друга. Черешня и вишня — суперцелебные продукты для сердца. Летом ешьте их свежими, в остальное время — замороженными или в компотах и в варенье.

Пять грецких орехов, съедаемых изо дня в день, удлинит жизнь на 7 лет.

В состав грецких орехов входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного воздействия холестерина.

Аспарагус на страже

Слышала, что аспарагус, используемый в цветочных букетах, — целебное растение и лечит даже рак груди. Я его выращиваю на даче. Кто знает, при каких еще заболеваниях можно применять аспарагус и как готовить из него снадобья? Расскажите об этом в газете.

В.Р. Реброва, Вологодская обл.

Аспарагус, или иначе спаржа, действительно лекарственное растение. В ней нашли такие ценные микроэлементы, как калий, необходимый сердцу, и серу. Вместе они способствуют выведению из организма излишков жидкости. А еще йод. Ну а он, всем известно, важен для нормальной работы щитовидной железы. В народной медицине аспарагус применяется при цистите, водянке, ревматизме, эпилепсии, мочекаменной болезни, импотенции и сердечно-сосудистых заболеваниях. В том числе при гипертонии. В корнях, траве и плодах спаржи, оказывается, содержится аминокислота аспарагин, обладающая способностью расширять кровеносные сосуды и улучшать кровообращение.

Для лечения используют корневища с корнями и молодые побеги. Побеги аспарагуса содержат много клетчатки, а посему — отличное средство при кишечных заболеваниях. Попадая в желудочно-кишечный тракт, клетчатка работает как губка, впитывая в себя слизь, гной и другие отходы. Кроме всего прочего, в спарже содержатся вещества индолы. Как уверяют ученые, индолы эти — замечательное природное средство от рака груди. Ведь они стимулируют выделение полезных кишечных ферментов, которые блокируют действие канцерогенов, образующихся в организме в процессе жизнедеятельности. А каротин, также имеющийся в спарже в достаточном количестве, препятствует возникновению и развитию раковых клеток.

Для профилактики достаточно съедать несколько раз в неделю всего по 100 г аспарагуса. Можно его и консервировать. Однако помните: варить, жарить или паярить побеги можно не более двадцати минут. Иначе спаржа утратит свои целебные свойства. И еще важный момент: побеги очень сытны и в них почти нет калорий, поэтому идеально подходят тем, кто стремится сбросить лишний вес.

Из корней и корневищ готовят настои и отвары. Настой: 3 ч. л. измельченного сырья на стакан кипятка. Дайте час настояться и принимайте по ст. л. через два часа. Отвар: ст. л. на пол-литра крутого

кипятка. Поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите 10 минут. Процедите горячим. Принимайте по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар из побегов. Две ст. л. сухой травы на пол-литра кипятка. Поставьте на огонь и кипятите пять минут. Процедите и пейте по полстакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды. Этот отвар можно использовать и при экземе и гнойничковых поражениях кожи для обработки болячек.

При экземе хорошо помогают примочки с настойкой корней аспарагуса: 20 г на 100 мл водки. Дайте 10 дней настояться в темном прохладном месте.

При малокровии и сахарном диабете полезно употреблять сок свежих побегов. Спаржу пропустите через мясорубку. Из получившейся кашицы отожмите сок. Полстакана этого сока смешайте с таким же количеством морковного и сразу выпейте. Пить его нужно раз в день. Правда, при заболеваниях почек лучше сок не принимать.

При импотенции желателно готовить настой плодов аспарагуса (мелкая красная шаровидная ягода). Две ст. л. сухих измельченных плодов залейте полулитром кипятка и настаивайте в термосе ночь. Утром процедите и пейте по половине стакана 4 раза в день перед едой за 15—20 минут.

Успокоят медовые ванны

Из-за неприятностей на работе, сильного стресса пропал сон. Пропил курс антидепрессантов, назначенных врачом, — не помогло. Если кто знает, как избавиться от застарелого невроза и бессонницы, помогите.

*А.Н. Некрасов,
Астраханская обл.*

Александр! Если вы не страдаете сердечно-сосудистой и легочной недостаточностью, заболеваниями крови, сахарным диабетом, нет никаких опухолевых образований и сильных воспалений, а также нет аллергии на мед — попробуйте медовые ванны. Слышала, они замечательно снимают сильное нервное перенапряжение. Принимать такие ванны лучше на ночь.

Итак, наберите в ванну воды температурой 37 градусов и растворите в ней две ст. л. меда. Длительность процедуры — не более получаса. После нее лучше не

вытираться. Постоите несколько минут в ванной комнате и обсохните. Курс лечения — 12—15 ванн. Делать их можно ежедневно или через день. Примерно через полгода лечение повторите.

А в перерыве проводите поддерживающую терапию: принимайте ванну в неделю. Во время курса процедур необходимо также четыре раза в день употреблять мед. После завтрака и ужина — по ст. л., после обеда — две. Но лучше мед сразу не глотать, а дать ему самому раствориться во рту. На ночь же выпивайте стакан теплой кипяченой воды со ст. л. меда. Количество курсов определите сами. Может, вам будет достаточно одного. А может, и четырех недостаточно.

При провалах в памяти

Мне немногим за тридцать. Но в последнее время стали случаться провалы в памяти. То никак не могу вспомнить номер телефона родителей, хотя звоню им каждый день, иногда по несколько раз. То вообще в разговоре слово забываю и не могу объяснить, что хочу сказать. К врачу с такой ерундой идти стыдно. Может, есть какие-нибудь несложные методики тренировки памяти? Или растения лекарственные? Подскажите.

Олеся Савенко г. Витебск

Олеся, со мной тоже случались подобные вещи. Как и вы, к врачу я не пошла, но в одном из журналов нашла убедительное для себя объяснение подобного феномена. Мы с вами не одиноки. У многих совершенно здоровых людей иногда неожиданно вылетают из головы всякие мелочи. Просто когда в мозг поступает слишком много разной информации, он имеет свойство как бы стирать, выбрасывать из памяти лишнее, освобождая таким образом пространство для чего-то нового. Подобное случается и когда мы устали или находимся в состоянии стресса. А чтобы это не повторялось, психологи советуют тренировать мозг. Отгадывать различные кроссворды, головоломки и ребусы. А еще — сочинять стихи. Главное — подобрать как можно больше рифм.

Диетологи же уверяют, что в таких провалах виновата нехватка в организме витаминов группы В и никотиновой кисло-

читателям газеты



ты. То есть в нашем рационе обязательно должны быть говядина, говяжья, свиная или телячья печень. А также яйца, рыба (особенно консервированный лосось), черный хлеб, зерновые (особенно проросшая пшеница). Бананы, зелень, бобовые. Утренний кофе лучше заменить чашечкой зеленого чая. В нем содержатся теофиллин и теобромин, расширяющие сосуды мозга и улучшающие кровообращение. А также витамины А, С и рутин, которые укрепляют стенки сосудов.

Ну а чтобы что-то вспомнить, нужно открыть окно, расслабиться, расправить плечи и глубоко подышать пару минут, ни о чем не думая. Необходимая информация сама всплывет в памяти. Лично мне это помогает. И окно даже не приходится открывать.

Красьте волосы чаем

Можно ли окрашивать волосы во время беременности? Несколько раз пробовала хной, но она не берет. Слышала, современные краски не токсичны, а потому не оказывают отрицательного действия на плод. Но я все-таки сомневаюсь.

*Дарья Максимова,
г. Ярославль*

И правильно, Даша, делаете, что сомневаетесь. Лучше попробуйте природные красители. Например, луковую шелуху. Если хотите получить яркий красно-коричневый цвет, наполните шелухой эмалированную кастрюлю на треть. Залейте горячей водой так, чтобы шелуха была полностью закрыта.

Если нравится золотистый оттенок — воды налейте до половины кастрюли и шелухи положите столько же. Поставьте на слабый огонь и поварите 15—20 минут. Затем выключите и дайте остыть, чтоб рука терпела, градусов до 50—60. Процедите через многослойную марлю. Приготовьте небольшой кусочек губки. Волосы расчешите, разделите на пряди, смочите в отваре губку и тщательно, прядь за прядью, обработайте всю голову. Если волосы длинные — сверните их на макушке узлом. Короткие оставьте так. Наденьте специальную полиэтиленовую шапочку или пакет и обвяжите махровым полотенцем. Подержите 30—40 минут и тщательно вымойте волосы шампунем. На светлых волосах отвар держать нужно меньше времени.

Можно окрасить волосы и черным чаем. Лучше всего для этих целей подходит цейлонский. В нем больше природных пигментов. Две чайные ложки чая залейте стаканом кипятка и дайте настояться, пока не остынет. Процедите через несколько слоев марли и наносите на волосы губкой, как и при окраске луковой шелухой. Также наденьте полиэтиленовый пакет, полотенце и подержите 30—40 минут. Смойте шампунем.

Окрашивать волосы растительными красителями можно хоть каждый день в течение длительного времени. До тех пор, пока не получите желаемый цвет. Единственное предупреждение. И шелуха, и чай легко проникают в кожу и очень плохо отмываются. Даже скрабы не берут. Поэтому перед окрашиванием намажьте кожу по линии волос жирным кремом и приклейте к нему длинные полоски ваты. Можно и лейкопластырь, но его больно отдирает. Так вы защитите лицо от случайно растекшейся краски.

Профилактика растяжек — с детства

Я сильно похудела, и на животе, бедрах, ягодицах и груди появились растяжки. Можно ли от них избавиться? И почему у кого-то они появляются, а у кого-то нет?

Л.В. Ситина, г. Саратов

Наша кожа от природы эластична и рассчитана на определенное растяжение. Однако из-за нарушений процессов

восстановления тканей, плохой эластичности кожи, а также из-за эндокринных или иммунных изменений происходят микроразрывы волокон кожи. А растяжки, или стрии, — своеобразные шрамы, образовавшиеся в результате заживления этих самых микроразрывов. Но чаще всего все-таки они появляются у женщин в период серьезных гормональных перестроек: во время беременности, например, в период полового созревания или при некоторых заболеваниях. В эти периоды в организме усиливается работа надпочечников и возрастает выработка гормона кортизол. Именно он и провоцирует разрывы волокон в местах наибольшего растяжения кожи. Однако если волокна правильно сформированы, растяжки не появятся. Так что профилактика их должна начинаться с детства. И самое главное в ней — разнообразное и рациональное питание. В ежедневном меню обязательно должны присутствовать важные для кожи витамины групп В, А, Е и С. А также аминокислоты. Все это в достаточном количестве содержится в хлебе, мясе, рыбе, печени, молочных продуктах, яйцах, растительных маслах, фруктах, овощах и зелени.

Ну а коррекции поддаются только растяжки, появившиеся не более года назад. И лечение их — процесс длительный. Косметологи рекомендуют принимать прохладный душ. После него разотрите кожу мягким махровым полотенцем. А потом указательным и большим пальцами нежно пощипывайте кожу проблемных зон. Сантиметр за сантиметром. Пока она не покраснеет. Такой массаж стимулирует кровообращение. Хорошо после ванны или душа делать массаж со смесью масел. Слейте и тщательно перемешайте 30 мл миндального масла, по 15 мл масла ростков пшеницы и авокадо, 4 капли масла нероли, по 2 капли масел лаванды, семян моркови, герани и календулы. Нанесите небольшое количество смеси на кожу и втирайте круговыми движениями. Масла эти свободно продаются в фитоаптеках и стоят не очень дорого. Помогают и специальные кремы от растяжек. Но обратите внимание: они обязательно должны содержать увлажнители: хитозан, алоэ вера, гиалуроновую кислоту. А также коллаген, белковые гидролизаты и аминокислоты, витамины и минералы. В их составе должны быть и растительные масла авокадо, шиповника, облепихи, какао, сои, зародышей пшеницы, семян винограда, бурачника, ослинника.

*Подготовила
Светлана Стирманова*

С каждым годом растет популярность лекарственных растений. Но легкомысленный подход к ним опасен.

Знай: дозу соблюдай!

Не все, к примеру, могут пить настои и отвары из листьев брусники, травы хвоща полевого и ягод можжевельника. При остром воспалении органов мочеотделения от приема настоев болезнь активизируется. **Бессмертник** нельзя длительно применять при гипертонии. Настой и отвары из **девясила** противопоказаны при беременности и болезни почек. Препараты **валерианы** нельзя употреблять в большом количестве и продолжительное время: она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца. Требуется осторожности употребление **зверобоя**. При длительном применении он вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление. Из-за высокого содержания пуринов **плоды калины** противопоказаны при подагре и болезни почек. **Душицу** нельзя употреблять беременным. Универсально используется **алоэ**. Настойкой его листьев на вине или соком, смешанным с медом, целители советуют лечить малокровие, туберкулез, воспаление легких, язву желудка и другие заболевания. Однако алоэ не принесет облегчения гипертоникам. А так как оно вызывает прилив крови к тазовым органам,

его нельзя применять при маточных кровотечениях, геморрое, беременности.

Риск от самолечения увеличивается, когда лекарственное сырье приобретают на рынке, когда больной не знает этих растений и полагается на советы «опытных» людей. Так, с ромашкой аптечной и ромашкой душистой отождествляются другие нелекарственные виды «ромашковидных» рода пупавка, пиретрум, нивяник. Вместо березового гриба (чаги) продают сходные с ним по внешнему виду трутовик настоящий и трутовик ложный.

Популярностью у онкологических больных пользуются ядовитые растения — болиголов крапчатый, аконит, вех ядовитый. При несоблюдении дозировки бывают тяжелейшие отравления.

Необходимо соблюдать большую осторожность при сборе и приеме внутрь и наружно **белены, дурмана, волчеягодника, крушины ломкой, чемерицы, чистотела**. Нередки случаи поражения кожи у детей соком борщевика и чистотела.

Сок плодов граната лучше пить разбавленным водой, так как в нем много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов.

Настойка лука противопоказана сердечникам, печеночным больным и при бо-



лезнях почек. При приеме свежего сока свеклы происходит сильный спазм кровеносных сосудов — перед употреблением соку надо дать отстояться 2—3 часа, чтобы улетучились вредные фракции.

Внутреннее применение редьки посевной противопоказано больным, страдающим сердечными, почечными заболеваниями; язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, воспалениями желудочно-кишечного тракта. И остерегайтесь есть хрен в больших количествах.

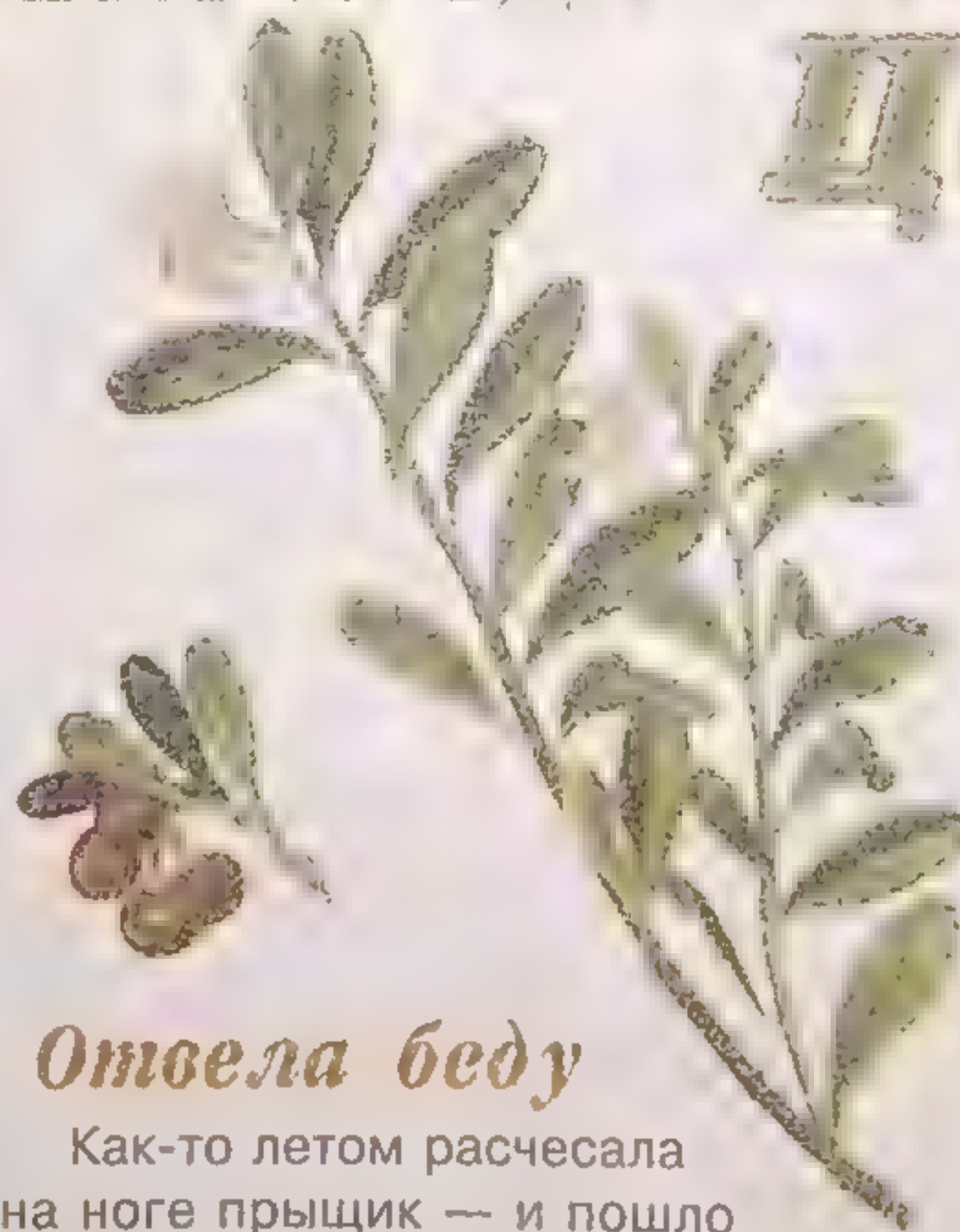
И еще: чтобы лечение травами пошло на пользу, необходимо отказаться от курения, употребления алкогольных напитков, крепкого чая, кофе.

«Свет»

ПОВЕРЬ, ЧУДО СВЕТА ЯГОДА ЭТА

Целебная

13 сентября по народному календарю — Куприянов день или журавлиное вече. Говорят, что рожденный 13 сентября Куприян посвящен в журавлиные заботы, он же знает путь к клюкве. За журавлиной, за ягодой-клюквой на болото ходили после 13 сентября. «Зеленую клюкву брать — злу угрождать» — так говорили в стародавние времена люди. Приговаривали: «Ягоду-клюкву не тронь, покуда не полыхнет она, не отгонит зло в зыбучую топь! А коли какая девка грех на себя возьмет раньше 13 сентября журавлинку обогреть, в девушку бесплодница может вселиться. У парня нечистая сила ум смешает. А коли баба какая или мужик ягоду прежде срока соберут, то помутит того, поводит по болоту, огоньком-то поблазнит, побессилит».



Отвела беду

Как-то летом расчесала на ноге прыщик — и пошло воспаление по ноге. Местный фельдшер направление к дерматологу дал, а съездить не могу — с сенокосом надо было управляться, пока ведро стояло.

Тут и помогла моей беде знакомая старушка: дала рецепт мази из клюквы. Чего-чего, а клюквы запас имелся. И

стала я домашнее снадобье готовить. Растерла 2 ст. л. ягод и отжала через марлю в стеклянную баночку. Туда же машинного масла (автола) 100 г влила. Перемешала и стала больное место 2 раза на день смазывать, не бинтуя. Через две недели вся болячка сошла.

З. Лодыгина

Такая добавка и нам не повредит

У моего мужа в связи с нервными перегрузками начало подниматься давление. По совету мамы я сделала смесь из взятых поровну меда и протертой на мясорубке клюквы. Хорошо перемешала и убрала в холодильник. Уже на следующий день начала давать мужу лекарство по столовой ложке за полчаса до еды. Надо бы, конечно, принимать его 3 раза в день. Но на неделе получалось лишь только дважды — утром и вечером. Сначала вроде бы ни-

Девять заповедей молодости

1. Не объедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Клетки быстрее обновляются, и организм менее восприимчив к заболеваниям.

2. Меню должно соответствовать вашему возрасту. У 30-летних женщин первые морщинки появляются позднее, если регулярно есть печень и орехи. После 50 лет нужен кальций для костей, а магний для сердца. Мужчинам старше 40 необходим селен, содержащийся в сыре и почках. После пятидесяти, питаясь рыбой, мы защитим сердце и кровеносные сосуды.

3. Тот, кто не работает, выглядит на пять лет старше. Активный образ жизни еще никому не навредил.

4. Найдите себе пару в жизни! Лю-

бовь и нежность являются лучшим средством против старения. Занимаясь сексом дважды в неделю, человек выглядит на четырнадцать лет моложе.

5. Двигайтесь! Даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

6. Спите в прохладной комнате! Доказано: кто спит при температуре 17—18 градусов, дольше остается молодым.

7. Имейте на все собственную точку зрения. Осознанно живущий человек реже впадает в депрессию, чем тот, кто плывет по течению.

8. Время от времени балуйте себя! Иногда позволяйте себе лакомый кусочек.

9. Тот, кто постоянно корит себя, вместо того чтобы рассказать кому-нибудь, что его огорчает, более подвержен заболеваниям, в том числе и злокачественным опухолям.

Польза

«Живого огня»

В комнате больного инфекционным или вирусным недугом обязательно надо зажигать «живой огонь» (лучше всего в изголовье): свечку, лампаду и пр. Замечено, что те, кто живет с больным, заражаются почти в два раза реже. Врачи пока не знают, отчего это происходит. Разве что бактерии и вирусы, словно мотыльки, летят на свет и сгорают в пламени свечи.

Сам себе диагност

Сухость во рту, плохой запах и кровоточащие десны могут быть причиной диабета.

Боль в челюсти может свидетельствовать о спазме сосудов — предвестнике инфаркта.

Выпадение зубов, повреждение десен и кариес часто связаны с возникновением остеопороза.

Кровоточащие десны — частый признак пародонтоза — может быть знаком предрасположенности к инфарктам.

Разносчики инфекции

Выражение «грязные деньги» можно с полным правом употреблять не в переносном, а в самом прямом смысле этого слова. Они переходят из рук в руки, способствуя распространению разного рода инфекций.

В результате исследований оказалось, что на денежных купюрах обитают и долгое время сохраняются возбудители различных заболеваний. Например:

Стнилотный протей — вызывает кишечные отравления, неперевариваемость пищи;

Кожистые грибы рода Кандида — от них можно получить различные кожные болезни и пневмонию;

Кишечная палочка — вызывает острые кишечные заболевания;

Патогенные стрептококки — возбудители различных гнойных воспалительных процессов, лимфаденитов, циститов, абсцессов, фарингитов и других заболеваний.

Если после денег не мыть руки, то можно пострадать. Не считайте купюры слюнявя пальцы, не дотрагивайтесь до лица руками после их контакта с деньгами и обязательно мойте руки после магазина и рынка, после любого общения с деньгами. И тем более не позволяйте малышам играть с купюрами.

ПОВЕРЬ, ЧУДО СВЕТА ЯГОДА ЭТА

Клюква

каких видимых результатов не было. И только где-то через месяц мы спохватились, что уже давненько я не измеряла Андрею давление: он перестал жаловаться на недомогание и головные боли! Наверное, витамины и микроэлементы, содержащиеся в целебной смеси, сделали свое благотворное дело. Думаю, на следующий год зимой и весной буду ее принимать вместе с мужем и сынишке давать — такая пищевая добавка и нам не повредит!

Анна Николаева, г. Архангельск

При малокровии вернет здоровье

В нашей семье клюквенные кисели или морсы никогда со стола не сходят. Лет 10 назад пришлось в больнице с малокровием побывать. Вот врач и посоветовал постоянно напитки из клюквы готовить. А позже узнала, что ягода эта от многих хворей помогает. От ги-

некологических воспалительных заболеваний, к примеру, при туберкулезе легких и даже образование камней в почках предупреждает.

Употреблять ее лучше все же в сыром виде, смешивая с сахаром или с медом.

А. Опокина, г. Котлас

Нет угрозы остеохондроза

Век в деревне я прожила и сизмальства на дальнее болото за клюквой бегала. Но не думала, что ягодой этой остеохондроз можно лечить.

Мужик мой баней всегда спасался да веником можжевельным. Распарю, бывало, да и похлещу ему спину. Иной раз и шею потру, как мочалкой.

А позапрошлой осенью племянница моя с мужем у нас гостила и посоветовала лекарство клюквенное изготовить. Для этого 1 кг клюквы понадобился, 200 г чеснока и 0,5 кг меда.

Чеснок и клюкву я перемолола в мясорубке и 12 часов в глиняном горшке продержала. После мед добавила и в

стеклянную банку под крышку переложила.

Принимал мой супруг снадобье по утрам натошак по столовой ложке.

Согласно рецепту племянницы, еще два раза такое лекарство готовила — как раз на курс лечения.

Уж больше года прошло, а остеохондроз мужа пока не донимает.

В. Годовинова, Вологодская обл.

Лекарство от вирусов

«Клюквенный сок полезен при инфекциях желудочно-кишечного тракта», — сообщают американские ученые. Ранее было известно, что клюква убивает вирус герпеса и некоторые вирусы, поражающие мочевую систему. Противовирусное действие клюквенного сока ученые связывают с содержанием в нем веществ, которые не позволяют вирусу проникнуть в клетки слизистой оболочки. Сейчас медики изучают оптимальную концентрацию клюквенного сока во время лечения.

Еще немного — и наши дети получают не только полезное, но и вкусное лекарство.

Путь к здоровью через очищение

Вот уже лет 7, пройдя обучение в медицинском центре, успешно занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Татьяны Александровны Буревой. Способ этот старинный и прошел проверку временем. Сама Т.А. Бурева применяла его пятьдесят лет. Заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток.

Трава-травница, помоги исцелиться

Именно очистка организма поможет вам в борьбе с головными болями и усталостью, дисбактериозом и лишним весом (8—10 кг), болями в суставах и аллергией, гастритом, импотенцией, запорами, ломкостью сосудов, холестериновыми и билирубиновыми камнями, песком, шлаками и ядами.

Методика очищения простая: благодаря целебным травам чистится кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь, суставы, сосуды.

Происходит очищение организма от вирусов, грибов, паразитов. Очищается желудочно-кишечный тракт от многолетних каловых завалов — источника самоотравления. У всех людей, прошедших чистку, улучшается зрение (в практике были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление.

Чистка помогает в борьбе с мочеполовыми проблемами, безболезненно расстаться с камнями в почках и желчном пузыре практически любых размеров, женщинам — избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдающих импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы и мужские функции восстанавливаются. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, чувствуется улучшение при заболеваниях суставов, остеохондрозе. Выводятся отложения холестерина, сосудам возвращается эластичность, нормализуется работа сердца, головного мозга.

«С миру по травке — больному здоровью»

Что за волшебство такое случается при очищении? А как ему не быть, если вместе с вами над восстановлением организма трудятся 25 трав-целителей, возвращающих здоровье: цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея; надземные части полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверобоя, пастушьей сумки, корни девясила, солодки голой; пло-

ды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки — по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Вымыть себя изнутри вам поможет эта схема.

Утро — после очистительной клизмы пищу не принимаем в течение всего дня.

11.30 — стакан лимонно-апельсинового компота.

12.00 — одну часть порошка лекарственных растений медленно пережевываем, смачивая слюной.

13.30 — второй стакан компота.

14.00 — вторая часть порошка.

15.30 — компот.

16.00 — третья часть порошка.

16.30 — компот.

17.00 — четвертая часть порошка.

17.30 — один стакан компота.

18.00 — пятая часть порошка.

20.00—23.00 — 200 г рафинированного растительного масла.

Процедуру необходимо повторить три раза. После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение трех дней. И не удивляйтесь — после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Предупреждаю: у этого метода есть противопоказания — острые простудные и психические заболевания, обострения язвенной болезни, аритмия, беременность.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но поможет в борьбе за ваше здоровье!

Ответы через газету

Спешу поблагодарить вас за теплые письма-отклики в мой адрес.

«...Самочувствие стало намного лучше: давление вошло в норму, шея не болит, ког-

да поворачиваю. Без одышки поднимаюсь на 9-й этаж».

А.Н. Сергиенко, Башкортостан

«...Во время чистки выходили белые камни, зеленые, песок, лохмотья серые. Прошли головные боли, перестала болеть спина, сильно уставали ноги, сейчас этого нет».

С.В. Глушич, Новосибирская обл.

«В желчном пузыре осталось камней на четверть (а был полностью забит), печень приобрела нормальные размеры и плотность. У мужа очищение проводилось первым способом, камни выходили почти всех мастей. Болезненно отреагировали почки (в анамнезе — мочекаменная болезнь) — несколько дней выходил песок. Результатом очень довольны, кроме того, значительно уменьшились боли в шейном отделе позвоночника и головные боли».

Л.Е. Тумаева, г. Иваново

«Идет песок. Боли в правом боку и ниже, в животе, ушли. Поджелудочная успокоилась».

А.А. Кобзева, Алтайский кр.

«Почти все травы — дегельментики, то есть убивают паразитов во многих органах, поэтому в первый день приема трав может быть аллергия — это реакция паразитов на травы и цитрусовые. Эти выводы я сделала сама и проверила на дочери (ей 37 лет)».

Л.А. Чубенко, Приморский кр.

«Чистилась три дня, и все три дня билирубиновых камней выходило по баночке из-под майонеза. Мне это удивительно потому, что я уже не раз чистилась по Семеновой, по Малахову и считала, что капитально, но эта чистка по Буревой оказалась мощнее».

Г.С. Баханова, г. Тобольск

«Чистились дружно всем коллективом (8 человек). результаты впечатлили! Прошла необъяснимая усталость, кожа помолодела, размер одежды уменьшился — объем-то ушел вместе с килограммами. Чувствуется больше жизни, и глаза сияют».

Марина Коренева,

г. Петропавловск-Камчатский

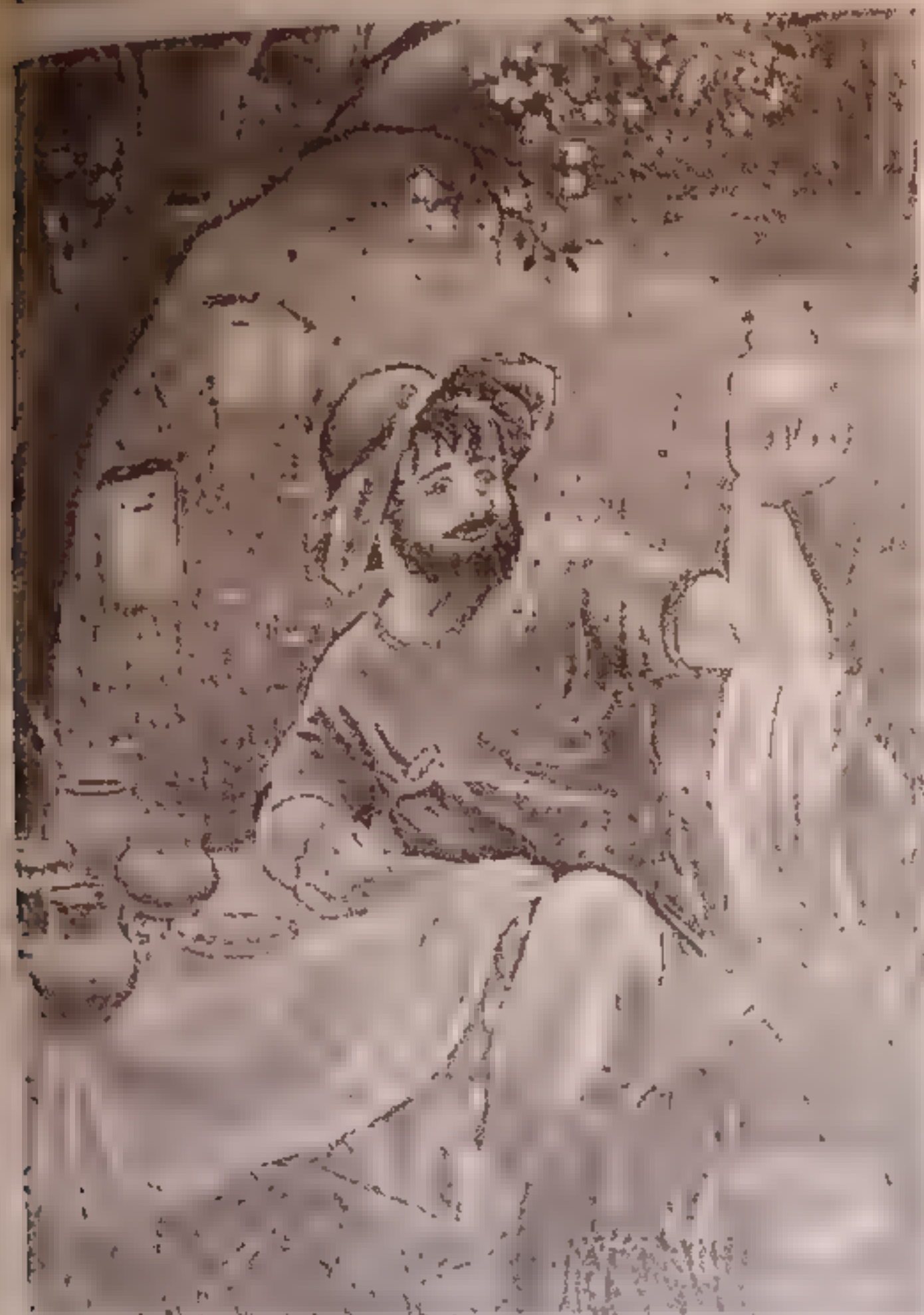
Хотите быть здоровым? Помните, что не существует неизлечимых болезней, есть люди, не желающие ничего делать для своего здоровья.

Пишите, хочу всем помочь очиститься. Вышлю наложенным платежом рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость не изменилась — 450 рублей.

Желаю всем здоровья!

Евгений Викторович Сапников,
456317, Челябинская обл., г. Миасс,
ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50;
т. (35135) 6-37-85

(На правах рекламы)



И язва о себе не напоминает

В 1946 году у меня начались острые боли с правой стороны живота, обычно после еды. Врачи поставили диагноз: **язва луковицы 12-перстной кишки**. Болезнь оказалась серьезной — через несколько лет из-за кровотечений я попал в больницу. От операции отказался: все хорошие врачи были в отпуске (лето!). Выписался.

После этого я обратился в Институт переливания крови к профессору Филатову. По результатам обследования профессор пришел к выводу, что операцию делать необязательно, и посоветовал воспользоваться старинным рецептом.

Рано утром (около 5 часов) я готовил однородную смесь из 1,5 столовой ложки цветочного меда, 2 яич-

ных белков и 15 г сливочного масла, подогревал на водяной бане. Пил сразу же, теплой.

После ложился в постель и лежал сперва на правом боку, потом на спине, затем на левом боку. Через 2 часа вставал, завтракал манной или геркулесовой кашей, сваренной без соли на молоке пополам с водой, и шел на работу.

Этот режим я выдерживал полгода, после чего обследование показало, что язва зарубцевалась. Но такого же режима профессор порекомендовал мне придерживаться еще полгода, что я и сделал.

Сейчас мне 79 лет. Язва о себе не напоминает.

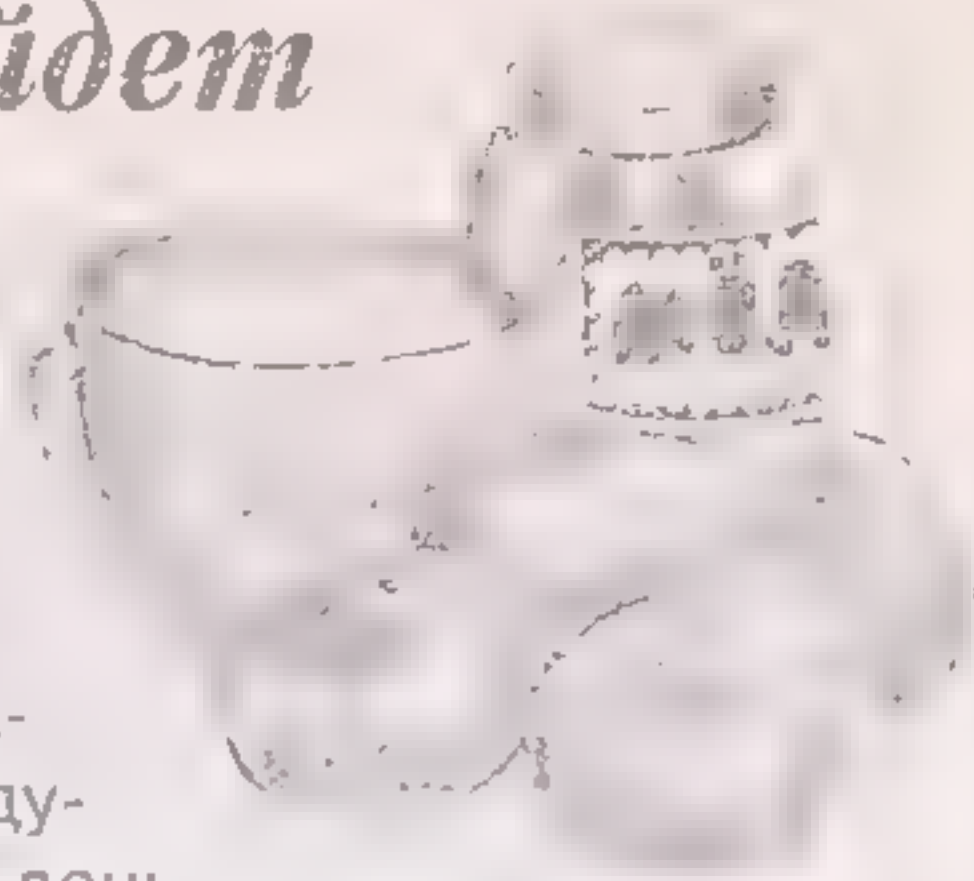
Г.А. Налгранянц

Лук да мед — и все пройдет

Я своего деда без трубки курительной редко когда видел. Однажды он простудился на охоте и попал в больницу с **пневмонией**. После выписки врач предупредила его, что курить ни в коем случае нельзя. Но дед ослушался и поплатился за это. Привязался к нему упорный кашель. В больницу снова он не захотел, так бабушка сама лечила его. Брали поровну **лука, меда и воды** и томила все это в духовке 1—2 часа. Дед пил смесь по ст. л. 3—4 раза в день.

А еще заваривал себе **малину**. Веточек нарежет (верхнюю часть), заварит как чай и пьет в течение дня. Так с кашлем и справился.

Михаил, г. Казань



Крапивкой да по суставам...

Я работал в лесной отрасли и занемог: **начали болеть плечи, локти, кисти, колени, лодыжки**, а на правом локте стал расти хрящ. С трудом подносил ложку ко рту. Прогревания не помогали. И вот надумили меня знакомые лечиться крапивой. Хорошо распарившись в бане, натирал ею все суставы. Сначала прижимал несколько стебельков к больным местам, а затем с некоторым усилием начинал натирать тело до тех пор, пока от крапивы не останется голый стебелек. Лечился до самых заморозков. И хворь прошла. Даже нарост на локте исчез. Вот уже десять лет чувствую себя нормально.

Г. Дугушкин,
Холмогорский р-н

От аденомы — кора осины

Знаю, что **аденому предстательной железы** можно вылечить апрельской корой молодой осины. 200 г сухого сырья залить полулитром водки и настаивать 2 недели в темном месте, часто встряхивая. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, добавляя 15—20 мл воды. Курс — 3 месяца.

Анна Геннадьевна Грозина, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, а/я 15

Если утратилась сила мужская

Восстановить утраченную мужскую силу помогут народные средства.

❖ **Мужик-корень**, или **молочай Палласа**, содержит лактоны с антибактериальной и противоопухолевой активностью, справляется не только с проблемами потенции, но и с аденомой, простатитом, болезнями почек, мочевого пузыря, раковыми опухолями, эпилепсией. Он помогает при гниющих язвах, раке кожи, прямой кишки, лямблиозе, малокровии и продлевает активность и молодость пожилым.

Возьмите 12,5 г корня, залейте 0,5 л водки и настаивайте 2 недели. Принимайте по 15 капель 3 раза в день за 15 минут до еды или через час после. Курс

лечения — 2 месяца. Можно его повторять с перерывами в 2 недели.

❖ **Белое каменное масло** лечит многие заболевания: язву желудка, миомы, мастопатию, сахарный диабет, опухоли печени и почек, катаракту, астму, суставные боли, тромбоз, трофические язвы, бесплодие, аденому, простатит.

Сделайте микроклизму на ночь с 3—4 ст. л. раствора, состоящего из 3 г масла, 0,5 л кипяченой воды и ст. л. меда.

Молочай Палласа и каменное масло усиливают действия друг друга, поэтому их лучше использовать одновременно.

❖ Поможет мужчинам и **красный корень**. Рецепт такой: 25 г порезанного корня залить 0,5 л водки и настаивать

2—3 недели. Принимать по 25—30 капель с водой 3 раза в день за 15—20 минут до еды в течение 3 месяцев. При необходимости курс лечения можно повторять неоднократно, делая перерывы на 3 недели.

❖ А вот **плоды витекса** (похожи на шарики черного перца) обладают не только нужными свойствами для избавления от мужских проблем, но и помогают лечить печень, селезенку, поджелудочную железу, а также опухоли груди, миомы, фибромы. Необходимо 50 г плодов размять или смолоть на кофемолке, залить 0,5 л водки и настоять 2 недели. Принимать по ч. л. за 15 минут до еды.

Ольга Викторовна Климова, 353440,
г. Астана, главпочтамт, д/в

Ирина:

...и меня вылечите!

Произошло это года два назад, наверное. На прием пришла дама в годах, где-то к семидесяти, пожалуй. Сохраняя врачебную тайну, назову ее Марьей Степановной.

Не успев присесть, оглушила меня: «Доктор, у меня **рак груди**. И я пришла к вам, потому что знаю: вы меня вылечите!»

Вот что прикажете после этого делать? Я работаю не первый год, но от подобных слов каждый раз теряюсь. С одной стороны, знаю, что ни одна методика не дает стопроцентного эффекта против рака. С другой — убежденность пациента, его вера в своего врача не раз послужили выздоровлению.

Я не стал никак комментировать эти слова, а просто поинтересовался, откуда у нее такая надежда на мои скромные возможности. Оказалось, что Марья Степановна соседствует дачами с одной из моих давнишних пациенток, которой я и в самом деле смог помочь в аналогичной ситуации. Вот эта-то соседка и «заразила» ее своим оптимизмом, подсказала, как меня отыскать.

Я осмотрел больную. Действительно, у нее оказалась твердая, неподвижная, неправильной формы опухоль около 3 см в диаметре, расположенная на самой границе правой молочной железы, где та прилегает к груди. Место не очень типичное и неудобное для операции. Вероятно, это да еще возраст больной и целый букет попутных болезней заставили онколога отказаться от хирургического вмешательства. Химиотерапия тоже не проводилась.

Больная была обследована онкологом очень хорошо, об этом имелось официальное заключение, все чин по чину. Так что сомнений в диагнозе не возникало.

Конечно же, я постарался, как сумел, поддержать оптимизм Марьи Степановны. Но, увидев в ней человека здравомыслящего, не преминул сказать, что лечение будет долгим, многомесячным, и еще не факт, что оно приведет к разрушению опухоли. На таком этапе болезни нас бы вполне устроила и надежная стабилизация.

Затем я ей подобрал травы в курс, сделал настойки и смешал сборы. Дал инструкции, как что готовить и принимать, да и отпустил с Богом на два месяца.

Опухоль исчезла!

Срок прошел незаметно, по крайней мере, для меня. Через два месяца я имел счастье наблюдать сияющую от удовольствия Марью Степановну в своем кабинете.

Сухие слова медицинских отчетов, проценты и промилле статистики, выверенный академический стиль научных статей и монографий. И за каждой строчкой и цифрой — живые люди, их лица и судьбы... Да, лица и судьбы. У каждого врача таких «крестников» — сотни и тысячи. Не могу похвастать, что помню каждого своего больного. Но есть случаи, которые не забываются.



Не забуду

На вопрос: «Как дела?» — она, не изменяя своим привычкам ведения беседы, ответила:

«Доктор, опухоль исчезла!»

Нужно сказать, что я, как врач, — величайший скептик. Пока своими руками не пощупаю, исследования не сделаю, ни за что не поверю на слово. «Ладно, — говорю, — раздевайтесь». И приступил к осмотру.

Действительно, мои пальцы не нашли никакого опухолевого узла в том месте, где он был раньше! Я еще раз внимательно прочел свои записи в амбулаторной карте. Там черным по белому моей собственной рукой было дано описание опухоли.

Сказать, что я обрадовался не меньше Марьи Степановны, значит, ничего не сказать. Конечно, для нее это — вопрос жизни и смерти. Но и для меня он принципиален: стоит мой метод хоть чего-нибудь или нет. Оказывается, стоит! И хотя это не первый замечательный случай в моей практике, каждому из них я радуюсь, как впервые. Ведь справиться с раком получается не всегда, и уж далеко не каждый раз лечебное действие проявляется столь быстро и ярко.

Я спрятал свое ликование поглубже, сохранил на лице скепсис и говорю: давайте, мол, дождемся результатов осмотра онкологом и маммографией.

Через месяц онколог подтвердил стабилизацию процесса (тоже, как и я, осторожен в выражениях!). А еще через месяц наше, уже двойное мнение наглядно подкрепил рентген молочных желез (маммография).

Все это время лечение травами, как единственно возможный вариант, продолжалось.

Марья Степановна живет и здравствует, продолжает пить травы. Тьфу, тьфу, чтобы не сглазить! Вот ведь какое дело — я со своими больными тоже стал суеверным, плюю через левое плечо, стучу по дереву. Авось Господь простит нам наши человеческие слабости и защитит от напастей. Да еще вложит в

душу врача сострадание, в голову здравые мысли, а в руки — надежное умение.

Я отдаю себе отчет в том, что такой показательный случай обязательно вызовет вопрос: а как же лечили Марью Степановну? Поэтому вкратце, не уходя в дебри теории, от которой даже у докторов начинается зевота, сформулирую основные принципы траволечения рака молочной железы.

Число случаев рака молочной железы во все времена было высоким. Поэтому опыт лечения травами таких больных, накопленный в дохимиотерапевтическую эру, весьма велик. Так например, когда я собирал материал для своей монографии «Рак, я объявляю тебе войну!», нашел упоминание более чем о 400 растениях. Из них 40 назначаются именно при раке молочной железы, что составляет 10% от общего числа. Для сравнения: при раке желудка, толстого кишечника или легкого (самых частых среди онкозаболеваний) применяются 42 (около 10%), 11 (около 3%) и 8 (2%) растений соответственно.

В народных травниках рецепты идут,



как правило, подряд, без какой-либо классификации. Это и понятно: ранее не существовало тех представлений о механизме развития болезни, которые есть сейчас. Лечебное действие трав редко когда идет в организме одним путем. Таких путей несколько. Но все же можно выделить преобладающий эффект и поставить этот признак в основу классификации.

пролактина. Даже если у женщин уже прошла менопауза или удалены яичники, все равно за счет определенных компенсаторных механизмов в организме поддерживается уровень эстрогенов, нередко весьма высокий.

Есть травы, которые обладают антигормональной активностью. Их участие в комплексном траволечении рака молочной железы обязательно!

симптоматические растения, обладающие седативными, мочегонными, сердечными свойствами, они улучшают стул, содержат слизи и т. д. и т. п.

Пример сбора

Особо отмечу ситуацию, когда имеются костные метастазы опухоли (чаще всего поясничные позвонки, ребра, кости таза). При этом часто бывает боль и разрушение костной ткани. Таким больным в курс траволечения обязательно нужно давать растения, содержащие салицилаты (лабазник, пион, сабельник, кора ивы), а также живокость, окопник и чернокорень.

Лечебный травяной курс для каждой больной раком молочной железы составляется индивидуально с учетом особенностей болезни, ее течения, сопутствующих заболеваний. Как художник, используя десятки красок, смешивает их на палитре, создавая сотни оттенков, пишет неповторимую картину, так же и травник создает каждому больному свой курс. Опрометчиво было бы ориентироваться на применение какого-либо одного растения, даже самого замечательного, — так же ущербно выглядит пейзаж, написанный в один цвет.

В заключение приведу один из вариантов лечебного сбора.

Донник лекарственный (трава)

.....1 часть

Каштан конский (цветки)

.....1 часть

Подмаренник цепкий (трава)

.....1 часть

Репешок аптечный (трава)

.....1 часть

Синяк обыкновенный (трава)

.....1 часть

Ярутка полевая (трава с семенами)

.....2 части

Хмель обыкновенный (соплодия)

.....1 часть

Ст. л. смеси залейте стаканом воды, 15 минут нагревайте на водяной бане. Снимите с огня и дайте отстояться 30 минут. Процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

А.Н. Алефиров, фитотерапевт

Эту даму

Пять групп растений

Итак, можно говорить о следующих группах растений, включаемых в схему лечения рака молочной железы.

1. Иммуномодуляторы. Это растения, которые особым образом перестраивают работу иммунной системы, заставляя ее бороться с раковыми клетками. Используемые травы не являются специфическими для молочной железы и могут применяться при любой форме злокачественной опухоли.

В эту группу входят копеечник, астрагал, молочай Палласа, ряска, красная щетка, шток-роза и прочие. Знаменитые аконит и болиголов относятся к этой же группе, но применяются в очень своеобразном режиме дозирования, который в народе называют «горкой».

Эксперименты последних лет показывают, что ни аконит, ни болиголов прямым повреждающим эффектом в отношении раковой клетки не обладают. Однако это не умаляет их значения в траволечении опухолей.

2. Неядовитые растения, обладающие прямым повреждающим действием на опухолевую клетку. Это очень интересная группа. Раз они действуют на клетку прямо, можно было бы предположить, что они блокируют фазы деления клетки или нарушают ее системы жизнеобеспечения, как это делают химиопрепараты, а также алкалоиды некоторых цитостатических растений, таких, как барвинок розовый или безвременник осенний. Однако это не так. Вещества, входящие в состав интересующих нас трав, запускают специальный процесс физиологической гибели клеток, который называется апоптоз.

Примеры этих трав: лабазник, подмаренник, донник, лопух, воробейник, окопник, чернокорень и еще ряд других.

3. Растения, влияющие на гормональный фон в организме.

Достоверно известно, что рост опухолей молочной железы усиливается в присутствии гормонов эстрогенов и



Примеры: зюзенья, пробыльник, окопник, синяк, валериана, чернокорень, хмель, клопогон и так далее

4. Растения, улучшающие функцию печени. В настоящее время четко доказано: функция печени во многом определяет прогноз течения рака молочной железы и влияет на эффективность лечения. Объяснений несколько: утилизация эстрогенов в печени, регуляция печенью выработки тканевых факторов роста, метаболизм опухолевых цитокинов и ряд других механизмов.

Приводить ли примеры трав из этой группы? Вот пожалуйста: бессмертник, календула, цикорий, солянка, одуванчик, золототысячник, тысячелистник, расторопша и так далее.

5. В пятую группу я бы выделил все

Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных».

Запись на прием в Санкт-Петербурге по т. (812) 268-10-05.

Справки по т. (812) 972-58-27.

Подробная информация на сайте в Интернете: <http://www.phyto.boom.ru>.

E-mail: aconit2000@mail.ru.

Иногородные могут обратиться за траволечением заочно.

Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: 192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову; или заполнить опросник на сайте <http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm>.

(На правах рекламы.)

ИЗБЕЖАТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Пояс «Сауна Белт»: верни свой вес в норму

У тебя идеальная фигура, ты красива, у тебя нежная и гладкая кожа, от мужчин нет отбоя, постоянные комплименты — все это о вас, а поможет этого достичь пояс «Sauna Belt» («Сауна Белт»).

Его по праву можно назвать мечтой большей части прекрасной половины нашего общества, желающей сбросить лишние килограммы. И не только. Быть всегда в хорошей форме, великолепно выглядеть — мечта любого, уважающего себя человека. Редкий мужчина, описывая свой идеал, не вспомнит о красоте женского тела. Редкая женщина не мечтает быть рядом с подтянутым мужчиной.

«Сауна Белт» работает эффективно и быстро, заставляя ваше тело потеть, избавляя вас тем самым от лишних килограммов и ненужных сантиметров. Потейте и прощайтесь со свободной одеждой. Вы избавитесь от жира и токсинов там, где это необходимо, в проблемных местах вашего тела — области брюшного пресса и талии. Вы просто надеваете его (он подходит на любой размер), включаете в розетку 220 В., поворачиваете терморегулятор до того теплового уровня, при котором почувствуете себя комфортно, и расслабляетесь. Диапазон рабочей температуры 34—75 °С. Если вы повернете регулятор до упора, то получите эффект сауны в определенной области тела. Тепло сауны открывает поры на вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит их наружу. Когда вы потеете, ваша кожа становится более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой. Пояс автоматически отключится через 50 минут. «Сауна Белт» позволяет изменять объем живота, талии, боков, ягодиц и бедер в любое удобное для вас время и в любом месте пребывания (будь то работа или отдых).

Приобретая пояс, вы сможете всегда выглядеть привлекательно. Возможно, именно благодаря «Сауна Белт» мужчины не смогут оторвать от вас взгляда, подруги придут к вам за советом, а поклонники не смогут сдержать слов восхищения.

Закажите у нас «Сауна Белт» — и в подарок вы получите сантиметр для измерения объема талии.

Вот отклики тех, кто уже приобрел этот пояс.

«Спасибо и еще раз спасибо создателям вашего чуда. Я не только сохранила семью, но и привлекательнее стала. Муж от меня глаз не отрывает. А какие слова он мне говорит. Он вновь признается мне в любви...»

Ирина Р., г. Москва

«Добрый день. Получила от вас «Сауна Белт». Пользуюсь каждый день. Сбросила уже более 10 кг. И надеюсь, что это еще не предел. Мужу думаю предложить, чтобы его животик пришел в норму, а не выскакивал из штанов...»

Татьяна А., Новосибирская обл.

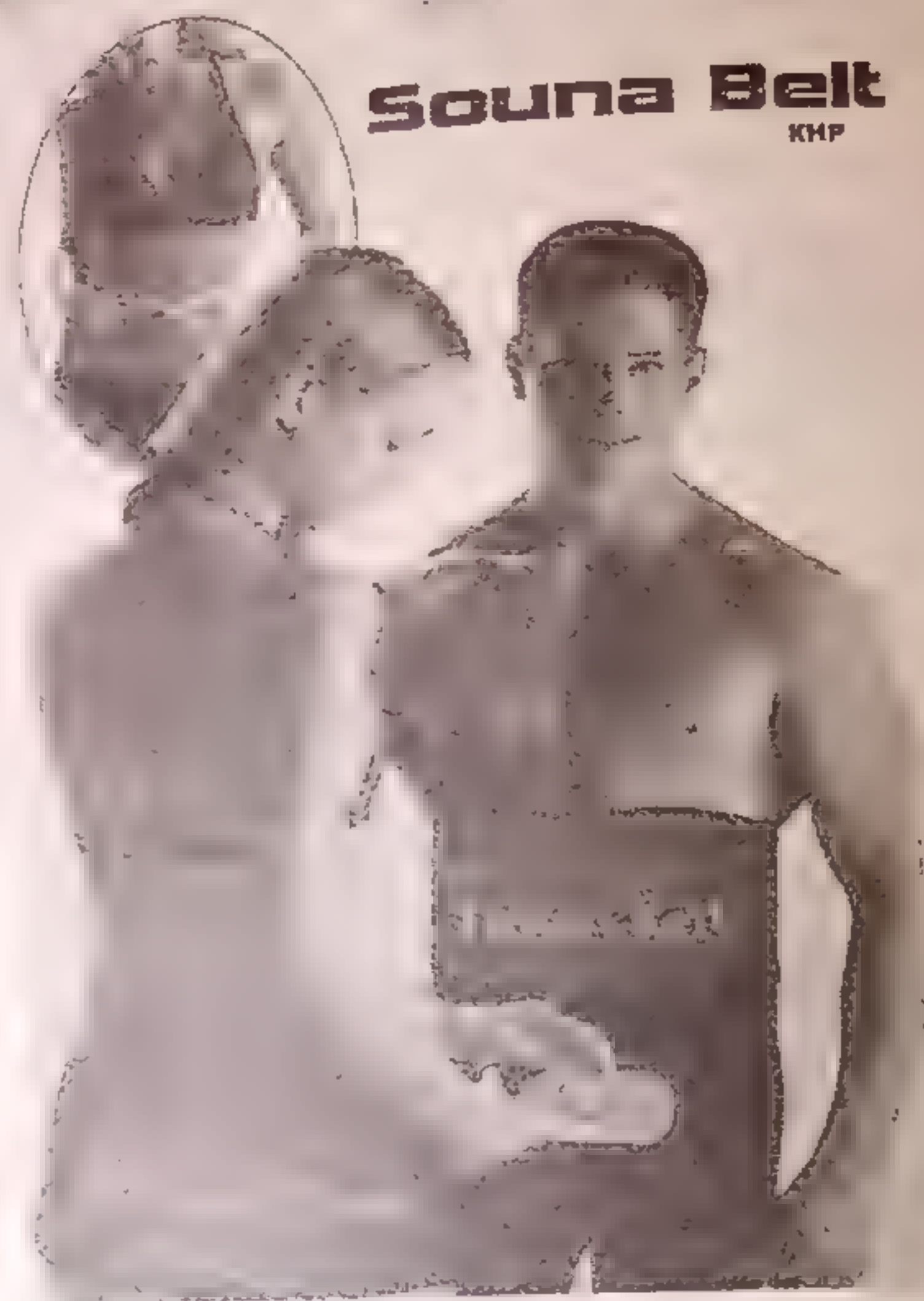
«Не верила рекламе. Подруга поясдала на время попользоваться, пока она уехала в отпуск. И что вы думаете? Я так к нему привыкла, что жалко стало отдавать. А самое главное, размеры мои уменьшились, кожа стала упругой. Теперь не то что на пляж сходить можно, хочу еще в конкурсе красоты поучаствовать».

Виктория С., Воронежская обл.

«Неправда, когда говорят, что после 40 лет жизнь заканчивается. Она только начинается, особенно когда ты хорошо выглядишь и мужчины не могут оторвать от тебя взгляд. Купила «Сауна Белт» в надежде, что хоть немного сбросю вес. Но я не только сбросила вес, у меня появилась талия, складки жира пропали, я стала носить обтягивающую одежду. И вот результат: я скоро выхожу замуж...»

Ольга Н., Московская обл.

«Раньше я занималась аэробикой, чтобы быть в форме. Но жизнь круто



изменилась после рождения сына. Времени в обрез, и оставлять малыша не смогу. Вот и купила у вас пояс. Раньше считала, что человек только сам может сделать себя счастливым. Но пояс «Сауна Белт» развеял все мои сомнения. Всего через несколько применений я заметно сбросила вес, а теперь только его контролирую и использую пояс по мере необходимости...»

Оксана, г. Санкт-Петербург

Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, д. 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Пояс «Сауна Белт» является прибором бытового назначения.

Сертификат соответствия № РОСС RU. ME64. B07341.

Рекомендуем вам не покупать прибор у случайных продавцов. Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию и проконсультируйтесь у специалиста.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ Заказать пояс можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 12 (АР), отд. «Товары почтой». Цена прибора — 1498 руб. + почтовые расходы

По т. (4862) 36-90-35 (многоканальный), 49-50-77 (с 9 до 18 часов по моск. времени); по электронной почте: med@ortes.ru; на нашем сайте: www.zacaz.ru.

Для жителей Украины — (057) 755-27-76.

Если у вас возникли вопросы, позвоните и задайте их, мы с радостью ответим. **ГЛАВНОЕ**, никакого обмана. Вы не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т. ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

(На правах рекламы.)

Помогите моей дочке справиться с **аллергическим дерматитом**! Совсем измучилась, бедняжка!

Вера Дмитриевна Молчанова, 413125, Саратовская обл., г. Энгельс, ул. Колотилова, д. 30, кв. 77

Посоветуйте, как избавиться от **молочницы и арахноидита** народными средствами.

Т.П. Тарасенко, 352130, Краснодарский кр., г. Кропоткин, ул. Баумана, д. 35, кв. 17

Сыну 2 годика. Диагноз: **хронический вторичный пиелонефрит**, стадия обострения **уретрогидронефроза**. Откликнитесь, кто столкнулся с подобным и знает, как лечиться.

Елена Абрамова, 660124 г. Красноярск, а.я 23520

У меня **эмфизема легких**. Врачи говорят: она неизлечима. А может, народная медицина с ней справится? Научите, травники и целители!

Виталий Андреевич Рахматуллин, 676235, Амурская обл., Тындинский РУПС, ст. Дугда, ул. Таежная, д. 6, кв. 3

Моей дочери нужна трава **степной ковыль** на месячный курс лечения. Вышлите, пожалуйста!

Валентина Александровна Кельм, 157301, Костромская обл., г. Мантурово, ул. 19-го партсъезда, д. 52, кв. 4

У меня онкологическое заболевание — **лейкоплакия шейки матки**. Делали операцию, но осталось пятнышко и увеличенные лимфоузлы паховой области. Напишите, пожалуйста, те, кому известны способы лечения этих недугов.

Ирина Юрьевна Зимина, 674657, Читинская обл., Забайкальский р-н, ст. Харанор, ул. Молодежная, д. 1

Меня очень беспокоят **сильные боли в ногах**. Приходится ходить с табуреткой. Помогите советом!

Тамара Никифоровна Кузьмина, 692778, Приморский кр., г. Артем, пгт Кролевцы, ул. Украинская, д. 7, кв. 1

Помогите, травники, нашему горю. У дочери обнаружили **камни в мочевом пузыре**. Как от них без операции избавиться?

Вера Алексеевская, Костромская обл.

У моей сестры **зоб** растет. Хочет она народными средствами полегчить. Может, кто подскажет проверенный способ?

Зинаида Федорова, г. Архангельск

У моего зятя все тело чешется. Мази, что врач прописал, не помогают. Как с **нейродермитом** справиться?

Т.Н. Кузнецова, г. Набережные Челны

Беспокоят мою семилетнюю дочь **постоянные запоры и сильный запах изо рта**. Анализы патологии не показывают. Живем мы в деревне, питаемся хорошо — свое хозяйство. Подскажите, как помочь ребенку.

А у полугодовалого сына **птоз** — **опущение верхнего века**. Да еще недавно, после сильного испуга, стал закатываться. Как заплачет, синеват и теряет сознание. Придет в себя — и сразу засыпает. Уже три года так было. Что это такое?

Госсины, 646603, Омская обл., Горьковский р-н, д. Сягаевка

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от **жидкости в грудных клетках**

Александр Трофимович Аллюин, 676790, Амурская обл., п. Прогресс, ул. Набережная, д. 12, кв. 29

КОМНАТНЫЕ ЛЕКАРИ

Пылесосы в горшках

У всех моих подруг квартиры заставлены цветами в горшках. У кого-то обычными, у кого-то — экзотичными, дорогими. Порой даже не возникает вопроса, что подарить на праздник, — растение редко всегда. И мне постоянно доказывают, что комнатные цветы не только создают уют, но и пользу приносят.

Чемпионом среди комнатных растений оказался **хлорофитум**. За 24 часа он почти полностью очищает воздух от вредных микроорганизмов. Сам он неприхотлив, хотя летом требует обильного полива. А очистительные свойства его увеличиваются, если в горшки положить активированный уголь.

Герань ассоциируется у меня с ужасным запахом, но как раз из-за него цветок советуют держать в спальне. Человек, вдыхая эти ароматы, успокаивается, что очень важно при стрессах и бессоннице. Растение это неприхотливое, легко размножается, долго радует глаз красивыми цветками. Только не стоит забывать, что оно светолюбиво, а весной и летом требует обильного полива.

Фикус и пестролистная диффенбахия также очищают воздух жилых комнат от токсинов, поэтому их место в помещениях, окна которых выходят на шумную

автостраду или фабрику. Оба очень светолюбивы, но под прямыми солнечными лучами гавить их не стоит. Диффенбахия любит интенсивный полив, при недостатке влаги вытягивается в длину и сбрасывает нижние листья. Фикус же, наоборот, осенью и зимой нередко теряет здоровые листья из-за чрезмерного полива. Поэтому в холодное время года его лучше не поливать, а опрыскивать.

Фитонциды **лавра** убивают вирусы и бактерии. Советуют держать этот небольшой вечнозеленый кустарничек людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей. Лавр тоже светолюбив и хорошо растет только в солнечном месте.

Из **кактусов** наиболее полезны виды с длинными иголками. Они не только убивают микробы, но и снижают вредную ионизацию воздуха, защищают нас от электромагнитного излучения. Поэтому лучшее

место для них — около телевизора и монитора компьютера. Для нормального роста им также необходимы много тепла и света.

А для повышения влажности воздуха не обязательно расставлять по всему дому банки с водой или развешивать сырые простыни. Достаточно посадить **фиалки, цикламены или папоротники**.

Елена Образцова, г. Архангельск

В следующем номере читайте:

- ❖ Правила долголетия
- ❖ Лечение ревматизма
- ❖ Диеты со всего света
- ❖ Чудо-ягода —

шиповник

- ❖ Рецепты при бесплодии

- ❖ Доктор виноград

- ❖ Растения

для лечения. Хмель

Фасоль обыкновенная

Фасоль — обычный, повседневный продукт. Она обладает не только приятным вкусом и питательными качествами, но и лечебными свойствами.

Род фасолей составляют однолетние и многолетние растения семейства бобовых. Их около 200 видов, возделываются около 20. В нашей стране наиболее распространена фасоль обыкновенная — однолетнее травянистое растение высотой до 50 см. У нее прямой или вьющийся стебель, листья тройчатые, крупные, широкие, яйцевидные. Цветки белые, розоватые или фиолетовые, мотылькового типа, 1—1,5 см в длину, без запаха. Цветет фасоль в июле — августе. Плоды — крупные бобы — используют в пищу.

С лечебной целью применяют створки хорошо созревших (пожелтевших) бобов (их неправильно называют стручками) и семена. Собирают их в августе — сентябре.

Пюре из фасоли используется при гастритах с пониженной кислотностью, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, подагре, ожирении печени. Благодаря высокому содержанию калия и других минеральных солей фасоль включают в рацион боль-



ных атеросклерозом и с нарушениями сердечного ритма. Однако блюда из фасоли (особенно вторые) долго задерживаются в желудке и могут вызы-

вать вздутие кишечника, поэтому в диетическом питании применяются ограниченно.

Отвар створок фасоли используется при заболеваниях почек, гипертонии, ревматоидных артритах, нарушениях солевого обмена, подагре, камнях в почках, сердечной слабости и при сахарном диабете.

Хороший эффект оказывает отвар створок фасоли в смеси с листьями черники (в равных частях) или отвар, содержащий помимо указанных компонентов еще корень одуванчика и листья крапивы (поровну). 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10—15 минут, охлаждают, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Для приготовления отвара створки фасоли заливают кипяченой водой 1:10, кипятят 10—15 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Порошок из высушенных измельченных семян стимулирует заживление инфицированных ран — им присыпают порезы, ожоги, экземы.

А.Ф. Сняков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

По данным исследований, проведенных в Гарварде, китайская травка кукдзу, экстракт которой напоминает вино, помогает преодолеть тягу к алкоголю. Люди, употреблявшие этот растительный напиток, сократили прием алкоголя почти в 2 раза.

Бельгийцы доказали, что витамин B₂ помогает бороться с мигренью. Через полгода его регулярного приема сокращается количество ежемесячных приступов с четырех до двух, боли становятся менее продолжительными и почти не сопровождаются тошнотой. Рекомендуемая дневная норма витамина B₂ — 1,3 мг в день. Излишки витамина легко ра-

створяются в воде и быстро выводятся из организма.

Датские геронтологи обнаружили повышенную склонность к заболеванию карие-сом у пожилых людей, которые страдают тяжелыми формами аритмии. Механизм связи между этими недугами пока не ясен.

Американские исследователи установили, что воздух в задымленных сигаретами помещениях содержит в 50 раз больше веществ, вызывающих рак, чем переполненные транспортом улицы в час пик! Работники баров, например, сильно рискуют своим здоровьем, поскольку в таких местах вредных веществ из-

за табачного дыма больше, чем предусмотрено максимально допустимыми нормами для атмосферного воздуха. Пробы воздуха были взяты в барах и плавательном бассейне до и после запрета на курение в этих местах. Показателями служили 2 самых опасных канцерогена, содержащиеся в табачном дыме и попадающие в ткань легких: ароматические вещества и микро-частицы смол. Ученые установили, что вентиляционные системы не справляются с очисткой воздуха от этих загрязнителей. А после введения запрета на курение в этих местах концентрация канцерогенов снизилась на 90%! После этого исследования медики всего мира считают, что курение давно пора строго запретить во всех общественных местах.

ISSN 1729-1860



Газета «Живца» зарегистрирована в Министерстве РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №3513 Тираж 52.779 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 602 Тираж 1.730 экз. Общий тираж: 54.309 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живца». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66. Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru. Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru. Редактор, корреспонденты: (8184) 55-28-66, e-mail: givitca@atnet.ru. Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru. Отдел дизайна: (81842) 6-56-27.

Секретарь: (8184) 55-28-66. Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru. Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru. Редактор, корреспонденты: (8184) 55-28-66, e-mail: givitca@atnet.ru. Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru. Отдел дизайна: (81842) 6-56-27.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arvml.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 Г.

№ 28 (273) октябрь 2006 г. www.givitsa.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ С ДРУЗЬЯМИ

В НОМЕРЕ:

■ Средства
от гипертонии,
камней в почках,
язвы желудка,
ушибов

■ Заговоры,
обереги для дома
и человека

стр. 2

■ Травы против
гайморита

стр. 4

■ Если диагноз —
простатит

■ Очанка —
полезная трава

стр. 10

■ Рак можно
победить

■ Так полезны ли
яйца?

стр. 12

■ Растения
для лечения.
Цмин песчаный

стр. 16

8 (8164) 52-52-87 —
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ.
ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!



Вы можете подписаться на газету «Живица» по 11 полугодовым 2006 руб.

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т. 1-й (ЗАО «АРСМИ»).

«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98).

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98).

комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113).

и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338.

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;

«Дюймовочка» — инд. 11341.

Специите подписаться!

И теперь подолгу гуляю!

Хочу рассказать о нескольких испытанных на себе рецептах, которые хорошо меня подлечили.

После инсульта я плохо ходила, а теперь подолгу гуляю, прошли все боли в сердце, и не беспокоит позвоночник. А помог мне **свекольный квас**. Еще он дробит камни, которые выходят песком, лечит желудок, избавляет от запоров и снимает стресс.

Приготовить этот чудо-бальзам совсем не сложно. Надо вскипятить 3 л воды. 300 г свеклы очистить, порезать кусочками и опустить в кипятки. Затем туда же добавить 100 г сахара и настоять 3 часа. После этого свеклу вынуть, добавить к жидкости 1/2 ч. л. сухих дрожжей и настоять еще сутки в теплом месте. Готовый квас хранить в холодном месте. Пить по 2 стакана в обед и на ужин, а через 2 дня для чистки всего организма необходимо принимать

по 5 стаканов свекольного бальзама.

А сок лопуха избавил **от кисты на почках**. Она рассосалась через месяц после курса лечения. Делала я так: молодые листочки растения прокручивала через мясорубку и полученную массу процеживала через 5 слоев марли. Принимала средство по ст. л. 2 раза в день целый месяц. Свежий сок готовила каждые 2 дня.

И еще одно средство, которое помогает **при язве желудка**. По ст. л. хвоща и пастушьей сумки залить кипятком, настаивать 3 часа. Принимать по ст. л. настоя 4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

*Антонина Васильевна Дрей,
692701, Приморский кр.,
Хасанский р-н, п. Славянка,
ул. Молодежная, д. 18, кв. 26*



О перекиси водорода

Средство от порезов, ожогов, ушибов, укусов насекомых — перекись водорода! Три раза в день обрабатывайте ею проблемное место — и все пройдет. А в виде компрессов она даже с синяками справится.

*Ирина Александровна Юнг,
632864, Новосибирская обл.,
г. Карасук, ул. Союзная, д. 33/1, кв. 1*



Куриные желудки от поноса

Узнала недавно про очень действенное средство, которое, думаю, много кому пригодится, и решила о нем рассказать. Речь идет о способе избавления от поноса.

Возьмите несколько куриных желудков, очистите, промойте их и снимите внутреннюю сморщенную желтую кожицу. Еще раз тщательно ее промойте и высушите в духовке, но не сожгите. Затем кожицу растолките в порошок и просейте его. Принимайте по 1/2 ч. л. вместе с пищей не более 2 раз в день. Порошок из куриной кожицы можно хранить в сухом месте довольно долго.

Ирина Доронина, Алтайский кр.

НЕТ ЦЕНЫ СОВЕТАМ СТАРИНЫ

В последнее время все чаще читатели просят посоветовать какие-либо заговоры, обереги для дома, человека. Что ж, расскажу, о чем знаю.

От нечистой силы неплох чертополох

По народному поверью, порог дома отгораживает его хозяев от чужого глаза, от семи бед.

На пороге не стоят, иначе можно «застоять» идущее в дом благополучие.

Через порог ничего не передают. Считается, что в таком случае на руки нападет сухота сухотчая (атрофируются мышцы). А поданное тоже во благо не пойдет: если это хлеб, то он застрянет в горле, одежда — тело болезней натерпится.

Над порогом, чтобы отвести нечистую силу, издавна вешали пучки крапивы и чертополоха. Или же втыкали в прилодку серп — от дурного глаза.

С порога отговаривали бабы злую

силу — кумушницу. Согласно поверью, кумушница может навлечь на человека беду, опутать злыми сплетнями или с помощью наговоров сделать того злым, корыстным. Отгоняли эту силу такими словами: «Катись катаньем, доля худая, разлучница-кумушница. Катись — не тянись, у порога не крутись, за крыльцо не цепляйся, на воротах не висни! Песья, лешова, воронья подмога, катись от порога!»

В качестве оберега использовали травы, например чабрец: «Есть трава, именем богородицкая, растет кустиками, остом мала, как дикая мята, цветок синек. Добра та трава от уроков человеку и скоту окуривать всякий живот». Окуривали чабрецом издавна не только больного человека или скотину, чтобы прогнать недуг, но и дом — сначала

Немного

внутри, обходя поочередно все комнаты, а затем снаружи, обходя вокруг, против часовой стрелки, оберегая жилище таким образом от бед и ненастья.

Чтобы справиться с хворями, применяли заговоры. Например: «Господи, благослови! Во имя Отца и Сына и Святого духа, аминь. Как Господь Бог небо и землю, воды и звезды и мать-сыру землю твердо утвердил и крепко укрепил, и как на той мать-сырой земле нет никакой болезни, ни кровавой раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухолей — так бы сотворил Господь и меня, раба Божия (имя), твердо утвердил и крепко укрепил жилы мои, и кости мои, и белое тело мое. Так бы у меня, раба Божия (имя) не было не белом теле, на ретивом сердце, ни на костях моих никакой болезни, ни крови, ни раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухолей. Един архангельский ключ, во веки веков. Аминь». Этот заговор читал сам занедуживший.

Пил сок — вышел толк

Сок сырого картофеля рекомендуют при повышенном артериальном давлении, головной боли, глаукоме. Принимать его следует сразу после приготовления по полстакана 2 раза в день перед едой. Курс лечения — 1—2 месяца.

Сок свеклы, смешанный с медом и лимоном, употребляют при лечении гипертонической болезни и простуды.

При наружном применении сок свеклы способствует лучшему заживлению ран. Для этого одновременно с внутренним употреблением на пораженные места накладывают кашицу из корнеплодов, которые необходимо менять по мере высыхания. Принимают сок по трети стакана 3 раза в день через час после еды в течение месяца. Прием свекольного сока и свеклы рекомендуют лицам, у которых выявлена повышенная функция щитовидной железы, атеро-

склероз сосудов головного мозга, сердечно-сосудистые заболевания с нарушением сердечного ритма. Большое количество витаминов, минеральных солей, особенно железа, калия, магния и йода, способствует восстановлению сердечного ритма и снижению артериального давления.

Плоды калины содержат в два раза больше, чем лимон и мандарин, витамина С и в 5—10 раз — железа. Сок плодов применяют при повышенном давлении крови, простудных заболеваниях, бронхиальной астме, головной боли. Для его приготовления ягоды отжимают, полученную жидкость процеживают. Мезгу заливают водой, кипятят 5—10 минут, процеживают и отвар соединяют с выжатым соком, добавляют сахар и разливают по банкам (на 1 кг ягод — 200 г воды и 200 г сахара). Хранят сок в прохладном месте.

Клюквенный сок с медом рекомендуются применять при гипертонической болезни.

Ольга Игнатьева

Вот он какой — «Тройной»!

Расскажу читателям любимой газеты, как справляюсь не только с сильными ушибами, но и болями в суставах и ломотой в плечах. Измельчаю десять таблеток аспирина и растворяю их в 100 г одеколора «Тройной». Смесь этой смазываю больные места, а потом с ним же делаю компрессы. Достаточно от трех до десяти сеансов.

Только предупредить хочу: проверьте, как смесь действует на кожу. Если будут высыпания или другие побочные явления, то от такого лечения откажитесь (хотя это бывает очень редко).

Надежда Иванова, Вологодская обл.

Ешьте мандарины

Хочу поделиться проверенным способом избавления от камней в почках. Тем, кто страдает этой болезнью, советую лечиться с помощью мандаринов, если нет аллергии на цитрусовые. Надо съедать в день по 2—3 кг плодов, но только вместе с кожурой. На курс лечения понадобится 10 кг мандаринов. Вскоре вы забудете о своих камнях.

З.Н. Чапаева,
352211, Краснодарский кр.,
Новокубанский р-н, с. Ковалевское,
ул. Прикубанская, д. 24

От усталости ног

Современная энергичная жизнь порой требует повышенной активности. Даже у молодых людей к вечеру очень устают и отекают ноги. Снять эту напряженность поможет простое средство. Поставьте рядом два таза. В один налейте воду, нагретую до 40 градусов, добавьте 50 г липового цвета и ст. л. поваренной соли. В другой — холодную воду (20 градусов). Начиная с горячей, поочередно опускайте ноги в воду на 15 секунд. Повторите процедуру 10 раз, закончив ее холодной водой. Вытрите ноги досуха от носков к коленям, а затем, положив их на свернутый в несколько раз плед или твердую подушку, отдохните минут 20.

Анна Смирнова

НЕТ ЦЕНЫ СОВЕТАМ СТАРИНЫ о приметах

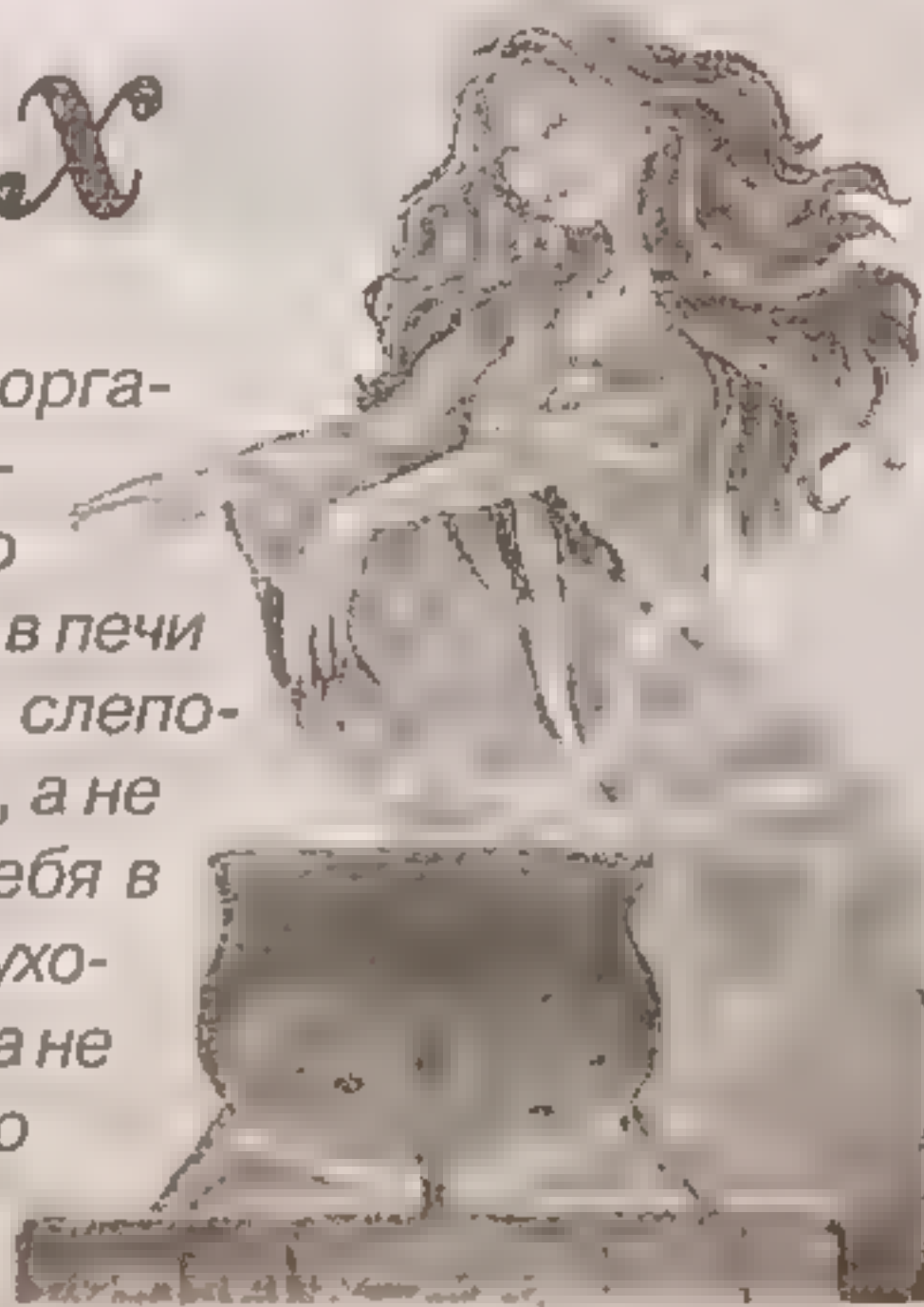
«Уймись, злая трясовица!»

Но есть и такие, которые произносят те, кто хочет помочь больному. «Заговаривается раб (а) Божия (имя) от двенадцати скорбных недугов: от трясавицы, от колючки, от свербежа, от стрельбы, от огневницы, от колотья, от дерганья, от морганья, от слепоты, от глухоты, от черной немочи. Ты, злая трясавица, уймись, а не то проклянута тебя в тартарары. Ты, неугомонная колючка, остановись, а не то сошлю тебя в преисподние земли. Ты, свербеж, прекратись, а не то утоплю тебя в горячей воде. Ты, стрельба, утишись, а не то засмолю тебя в кипящей смоле. Ты, огневница, охладись, а не то заморожу тебя крепкими морозами. Ты, ломота, сожмись, а не то сокрушу тебя о камень. Ты, колотье, притупись, а не то распилю тебя на мелкие части. Ты, дерганье, воротись, а не то запружу водою плотину на мель-

нице. Ты, морганье, окрутись, а не то засушу тебя в печи банной. Ты, слепота, скорчись, а не то утоплю тебя в дегте. Ты, глухота, исчезни, а не то засмолю тебя в бочку и пушу по морю. Ты, черная немота, отвяжись, а не то заставлю тебя воду толочь. Все недуги откачнитесь, отвяжитесь, удалитесь от раба Божия (имя) по сей час, по сей день, по его жизнь, моим крепким словом» (Сахаров, «Сказания русского народа»).

И разумеется, верить в приметы, заговоры или нет — решать вам самим.

В последнее время все больше и больше читателей спрашивают у меня,



как убрать головную боль. Может, кто-то и воспользуется старинными народными средствами, заговорами, чтобы избавиться от нее?

Посадите вербену в землю, смешанную с волосами, и поливайте водой, которой споласкивали голову.

При появлении головной боли желудочного происхождения выпейте стакан горячего чая с лимоном так, чтобы выступила испарина.

В среду, на Страстной неделе, зачерпните новой посудиною воду в реке, колодце или бочке, перекрестите и накройте чистым полотенцем. Часа в два ночи еще раз трижды перекрестите, смочите или облейте ею голову (если ломит и тело — то облейте с макушки до пят), не вытираясь, наденьте белье и остатки воды вылейте на цветы или кусты до трех часов ночи.

Татьяна Григорьевна Клешнева,
травница, пчеловод,
356535, Ставропольский кр.,
Петровский р-н, г. Светлоград,
ул. Кисличанская, д. 162;
т. (86547) 48-6-76

Острый и хронический, атрофический

Гайморит — это воспалительное заболевание верхнечелюстной (гайморовой) пазухи носа. Он относится к категории так называемых синуситов, воспалительных заболеваний пазух носа (парных лобных, парных гайморовых, решетчатой — решетчатый лабиринт — и клиновидной).

Пазухи носа выполняют барофункцию — служат для выравнивания давления между полостными образованиями черепа и атмосферным. Они имеют специальные ходы-сообщения с полостью носа, барабанной полостью и т. д. В каждой из них может развиваться воспаление, и тогда болезнь называется фронтит, гайморит, этмоидит и сфеноидит соответственно. Если оно захватывает все пазухи сразу, говорят о пансинусите. Когда речь идет о заболевании парных пазух (как, например, в нашем случае), можно говорить об одно- или двустороннем поражении.

Гайморит может быть острым и хроническим. К возникновению острого приводят острый насморк, заболевание скарлатиной, гриппом, корью, острыми респираторно-вирусными инфекциями. Кроме того, важную роль играют болезни корней четырех задних верхних зубов. Хронический развивается с течением времени на фоне хронического насморка, вследствие искривления носовой перегородки, врожденной узости носовых ходов.

Помимо инфекционных гайморитов (вирусный, бактериальный, грибковый), выделяют еще вазомоторный вариант, развивающийся из-за нарушения функции сосудов-двигателей, а также аллергический, причина которого — вдыхаемые, реже употребляемые с пищей или инъектируемые вещества.

По характеру морфологических изменений в пазухах выделяют экссудативный вариант (преобладает образование гноя) и продуктивный (образование полипов и других разрастаний слизистой внутри пазухи).

Вследствие очень агрессивного течения инфекции может появляться омертвление тканей в пазухе. Тогда говорят о некротическом гайморите. В результате длительного хронического течения часто наступает атрофия слизистой пазух. Вот и атрофический гайморит.

Симптомы знакомы?

Симптомами острого гайморита являются ощущения напряжения или боли в скуловых областях. Боли не-

С гайморитом к травнику обращаются достаточно редко. Это и понятно: доступная ЛОР-помощь, наличие мощных антибиотиков и прочие прелести цивилизации позволяют довольно успешно справляться с заболеванием даже на поликлиническом этапе.

Однако были времена, когда народные методы широко применялись для лечения гайморита. Отголоски этих методов, особенно в части траволечения, и сейчас находят своих сторонников. Они популярны при хронической форме, когда классические способы исцеления неэффективны.

Но вначале — подробно об этом недуге.

Травы против

редко носят интенсивный давящий и раздражающий характер. Обычно они усиливаются при наклоне вперед (симптом завязывания шнурков). Также беспокоят нарушение носового дыхания, обоняния (аносмия), заложенность носа, выделения из носа

бывают гнойного характера (имеют зеленый, желтый цвет). При аллергическом и вазомоторном варианте они белые, прозрачные, как вода. Иногда возникает отек щеки и век на стороне поражения.

Кроме местных специфических симптомов наблюдается и общетоксический синдром: повышение температуры тела, озноб, недомогание, слабость, снижение работоспособности, расстройство сна и аппетита.

В случае хронического гайморита помимо перечисленных симптомов, появляющихся в меньшей степени выраженности при обострениях, характерны сухость во рту по утрам, трещины кожи в углах рта и носа, неприятный запах изо рта, отхаркивание мокроты по утрам.

Безусловно, для постановки диагноза одних жалоб и симптомов недостаточно, учитываются данные врачебного осмотра, рентгенологическое исследование верхнечелюстных пазух, клинические анализы...

С лечебной целью предпринимаются самые различные шаги — от назна-

чений лекарств внутрь и в виде орошения среднего носового хода до пункции пазух и операции на них.

Цикламена сок

Травы для лечения гайморита применяются **местно и внутрь**.

Цель мероприятий **местного характера** — преодоление инфекции, ликвидация воспаления в слизистой оболочке носа и верхнечелюстной пазухе, снятие отека слизистой и восстановление хорошего сообщения между пазухой и носовой полостью для улучшения оттока гнойного экссудата из пазухи. Кроме того, некоторые растительные вещества, вводимые в нос, могут повысить сопротивляемость слизистой оболочки инфекциям, что позволит избежать рецидивов заболевания.

Противовоспалительный и антибактериальный эффект создают **багульник болотный, сосюрея иволистная, календула лекарственная, шалфей лекарственный, чабрец, василек синий, ромашка аптечная, зверобой продырявленный, бадан толстолистный и другие**. Обычно готовят отвар различных частей этих растений и промывают им носовые ходы.

В свежем виде применяют **сок репчатого лука** (закапывают по 3—4 капли в каждую ноздрю). Особенно полезен лук при вирусных инфекциях.

Для ликвидации хронического вялотекущего воспаления, а также при аллергическом гайморите применяют растения, способные повлиять на местный иммунитет (например, 3—4 капли свежевыжатого сока **алоэ или каланхоэ** перистого в каждую ноздрю).

В свежем виде используют и **сок чистотела** (по 2—3 капли в каждую ноздрю). Кстати, сок этот (растение пропускают через мясорубку), очень жгучий, его можно развести чистой водой. Хочу



Цикламен

обратить внимание: он особенно показан пациентам, имеющим полипы в носовых ходах, а также страдающим продуктивным вариантом гайморита. При полипах применяются и индау, переступень (ядовит!), белокрыльник, клоповник, прострел (ядовит! Эффективен при грибковом поражении слизистых носа и пазух), ряску, молочай (ядовит!).

Интересен рецепт лечения гайморита, предложенный врачом З.С. Шенгелия. Взять **свежие корни или клубни цикламена**, перемолоть для получения сока. Закапать в каждую ноздрю по 2 капли. Делают это лишь один раз. После введения сока появляются чихание,

сти активизируют мочегонными и потогонными травами. К первым относится хвощ полевой, пижма обыкновенная, пырей, можжевельник, пол-пала, брусника, толокнянка, будра плющевидная и другие. Ко вторым — липа сердцевидная, бузина черная, череда трехраздельная, малина обыкновенная.

Для лечения хронического гайморита особое значение имеют **средства, повышающие иммунитет**. При обострении заболевания можно принимать эхинацею пурпурную (цветки). В период ремиссии хорошо применять настойки корней родиолы розовой, элеутеро-

гайморита

кашель, жар во всем теле, пот на теле и лице. Нужно спокойно перенести эту реакцию, лежа в постели с завязанной головой.

Через некоторое время из носа пойдут обильные желтые выделения. Это будет продолжаться около суток. Считается, что такой способ лучше применять под наблюдением врача.

Для промываний используют отвары **травы хвоща полевого, череды трехчастной, земляники лесной, будры плющевидной, кипрея узколистного (иван-чая)**. Процедуры нужно делать регулярно, не реже 3—5 раз в сутки.

Обращаю внимание на высокую важность активного удаления гноя из пазух. Для этого может применяться (кроме описанных рецептов с цикламеном и чистотелом) промывание носовых ходов гипертоническим раствором поваренной соли. На стакан кипяченой воды берут столовую ложку соли. Промывают теплым раствором 2—3 раза в день.

Малину пей, потей

Внутреннее лечение в остром периоде направлено на уменьшение воспаления и ликвидацию интоксикации. Для этого назначают отвары против воспалительных трав — лабазника вязолистного, ивово-кору, солодки уральской, малины.

Одновременно дают пить много жидкости, желательно с высоким содержанием витамина С: отвар плодов шиповника, клюквенный или брусничный морс, кисель из плодов калины или рябины.

Выведение жидко-

кокке колючего, молочая Фишера, левзеи сафлоровидной, аралии маньчжурской. Помните: в период обострения эти иммуномодуляторы нежелательны.



Будра плющевидная

Не повторяй — ядовито!

А вот экзотический рецепт калмыцкой народной медицины.

Больного гайморитом приводят в парную баню. Смоченные водой волосы расчесывают на пробор с одной стороны головы. На кожу в проборе укладывают скрученный в трубку лист чемерицы зеленой. Потом разделяют волосы чуть дальше и опять укладывают чемерицу. И так — несколько раз. Затем на голову надевают шапочку из льняной ткани и отправляют больного в парную.

После процедуры происходит примерно то же самое, что и при закапывании сока цикламена — обильное гнойное отделение из носа, жар, даже некоторый наркотический эффект. Больной должен находиться в постели тепло укутанным. Через сутки по мере уменьшения выделений состояние нормализуется.

Большое спасибо одному из моих пациентов, который поделился этим рецептом, проверенным на себе. Однако, учитывая потрясающую ядовитость зеленой чемерицы, я настоятельно не рекомендую читателям пользоваться таким методом. Что иному поможет, другому только навредит.

А.Н. Алефиров,
фитотерапевт



Бадан толстолистный

Ингаляции по шалю

Через день перед сном промывайте нос слабым раствором **питьевой соды** (на кончике ч. л. на стакан теплой воды) либо минеральной водой без газа, а затем теплыми настоями **череды, ромашки и листьев шалфея**, содержащего растительный антибиотик сальвин, который обладает широким антимикробным спектром действия именно на микрофлору носоглотки. На курс — 4—5 процедур.

500 г измельченных цветков зверобоя с листьями залить литром свежего подсолнечного масла. Настоять в теплом темном месте 3 недели. Профильтровать, хранить в темной посуде. Закапывать по 3 капли масла в каждую ноздрю 3 раза в день до достижения желаемого результата.

По ст. л. листьев эвкалипта, мать-и-мачехи, мяты перечной и цветков календулы залейте стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 30 минут и процедите. Наклонитесь над широкой миской с горячим травяным настоем, накройтесь с головой шалью или махровым полотенцем и вдыхайте ароматный пар ртом, выдыхайте через нос. Только в этом случае целебная смесь достигнет придаточных пазух — таков физиологический механизм. Ингаляции делайте по 10—15 минут 1—3 раза в день.

Можно приготовить настой из цветков **бессмертника песчаного, травы тысячелистника обыкновенного** (по ст. л.) и **листьев подорожника большого** (2 ст. л.).

Смешайте по ч. л. сока **алоэ, каланхоэ, цикламена, лука**, по ст. л. **меда и мази Вишневского**. Смажьте составом ватный тампон и вставьте в нос на 20—30 минут. И так — 2 раза в день. Курс лечения — не менее 20 дней. Эту смесь лучше применять при хронических гайморитах.

Вечером разотрите, настрогайте или разогрейте в микроволновке **прополис** и смешайте с очень густым **медом** (по ч. л. каждого). Положите в виде лепешки на область гайморовой пазухи (или на обе, если воспаление с двух сторон) и накройте широким лейкопластырем или полиэтиленовой пленкой, закрепив ее лейкопластырем. Утром снимите, следы от лейкопластыря удалите спиртом. Курс лечения — 3—8 дней. Эту процедуру лучше делать после закапывания в нос лекарственных средств.

Шампунь для волос

Расскажите, пожалуйста, как сделать шампунь для волос из сока крапивы, корней лопуха. Я настояла корни (заливала их подсолнечным маслом), а что дальше делать, не знаю.

К.Е. Кудрявцева,
362910, РСО Алания, г. Владикавказ,
п. Заводской-13, линия 51

Уважаемая К.Е. Кудрявцева, судя по всему, вы приготовили репейное масло. Обычно его делают так. Часть свежих измельченных корней лопуха сутки настаивают в 3 частях подсолнечного масла, кипятят 10—15 минут, часто перемешивая, отстаивают и процеживают. Это масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, служит хорошим питанием для корней, уничтожает перхоть.

А вот как оно применяется. Вымойте волосы теплой водой и подсушите их полотенцем. Подогрейте репейное масло на водяной бане и с помощью тампона вотрите в корни, разделяя волосы на проборы. Расчешите, наденьте полиэтиленовую шапочку (или пакет) и оберните голову полотенцем. Через 20 минут вымойте волосы обычным шампунем. Эту процедуру рекомендуется делать 1—2 раза в неделю в течение месяца. Для усиления эффекта расчесывайте волосы массажной щеткой в течение 5 минут каждый вечер. Такой массаж укрепляет корни, улучшает крово- и лимфоснабжение.

Ну а отваром из лопуха и крапивы полезно споласкивать волосы после мытья. Ст. л. смеси листьев крапивы и корней лопуха (1:1) залейте стаканом кипятка,

покипятите минут пять, охладите и процедите. Смачивайте им волосы, слегка втирая в кожу.

Родиола розовая и наперстянка

Мой сын вырастил на дачном участке родиолу розовую и наперстянку. Подскажите, как пользоваться ими? У меня больное сердце, перенесла инсульт, частично парализована левая сторона.

И.П. Попова, 152907, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Кулибина, д. 7а, кв. 9

Родиолу розовую называют также золотым корнем. В медицине используют корни и корневища второго года жизни. Их заготавливают после созревания семян в августе — сентябре. Осторожно выкапывают, оставляя часть в земле — для воспроизводства. Моют и подсушивают сначала в тени, затем — в сушилках при температуре 50—60 градусов, разрезав крупные вдоль. Хранят в сухом проветриваемом помещении в мешках или пакетах не более 3 лет.

Препараты родиолы розовой оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему, улучшают умственную и физическую работоспособность, нормализуют обменные процессы, повышают устойчивость организма к воздействию экстремальных факторов (перегре-

вание, отравления, недостаток кислорода, большие нервные нагрузки).

Спиртовой экстракт — как средство, стимулирующее центральную нервную систему при неврозах, пониженном артериальном давлении, повышенной утомляемости, пониженной работоспособности, вегетативно-сосудистой дистонии.

В народной медицине настойку родиолы на водке используют для снятия усталости, особенно при старческом упадке сил, при импотенции. Отвар, настойку корневищ — при диарее, лихорадках, головной боли, простудах, подагре, сахарном диабете, заболеваниях желудка, анемии, туберкулезе легких, болезнях печени, зубной боли. Наружно (припарки, примочки) — при конъюнктивитах, нарывах, кожных сыпях. Сок свежих корневищ применяют местно как ранозаживляющее, внутрь — при желтухе, для обострения слуха. В тибетской медицине препараты корневища используют при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях.

Но заниматься самолечением, не посоветовавшись с врачом, не стоит: передозировка может привести к противоположному воздействию — к сонливости, снижению работоспособности. К тому же действие препаратов из родиолы зависит от индивидуальных особенностей организма.

Вот несколько рецептов.

50 г измельченных корневищ залейте 0,5 л водки и дайте настояться 2 не-

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

На вопросы читателей отвечает профессор врач-фитотерапевт Ольга Владимировна Буюклинская.



Расскажите, пожалуйста, о токсоплазмозе и лечении этой хвори.

Полина Сергеевна, г. Москва

Токсоплазмоз вызывается простейшими, которые попадают в организм человека с недостаточно хорошо отваренным или обжаренным мясом, немытыми фруктами и овощами, экскрементами кошек... Полина Сергеевна, нет ли в вашем доме этого домашнего животного? Если есть, обследуйте, а при необходимости пролечите в ветеринарной клинике. Борются же с заболеванием с помощью средств традиционной медицины. А фитотерапия укрепляет имму-

Готова помочь

нитет, создает условия невозможности дальнейшего пребывания токсоплазмы в организме человека. Я бы посоветовала настои календулы, золотого корня, заманихи, элеутерококка, алоэ.

У меня узловый зоб, но гормональный фон не изменен. Врачи не выписывают ничего, кроме витаминов, а состояние ухудшается. Что можете посоветовать из фитотерапии?

Ирина Яковлева, г. Москва

К сожалению, Ирина, вы не изложили, в чем заключается ухудшение состояния. Если это повышение температуры, сердцебиение, потливость и похудение, то налицо признаки токсического зоба. Тогда необходимо лечение, а назначить его может только эндокринолог. В случае отсутствия подобных симптомов не беспокойтесь — доктор прав, выписав вам толь-

ко витамины. Однако помните: консультироваться с эндокринологом надо не реже раза в 6 месяцев. Вопрос о назначении фитопрепаратов пока оставим открытым. Если напишете о состоянии вашего здоровья поподробнее, тему можно будет продолжить.

Как лечить себорею волосистой части головы при помощи фитотерапии?

Татьяна Александровна Сакусан, Тюменская обл.

Для этого, Татьяна Александровна, назначают комплексную витаминотерапию: фруктовые соки, свежие овощи, препараты железа, фосфора. При склонности к запорам — слабительные средства. Чтобы избавиться от перхоти — дезинфицирующие. Последние улучшают кровоснабжение в тканях, стимулируют деятельность волосяных фолликулов.

придётся по праву

дети в темном месте. Принимайте по 20—30 капель 2—3 раза в день за 30 минут до еды, последний раз — за 3—4 часа до сна. На ночь принимать настойку не следует: активные вещества оказывают тонизирующее действие. Если страдаете гипертонией, в первую неделю лечения следует принимать по 5 капель 3 раза в день. Если не возникает никаких побочных явлений, дозу увеличивают до 10 капель на прием.

Во время напряженной физической и умственной работы можно пить чай из родиолы. Он обладает сильным тонизирующим действием. Ч. л. корня залейте литром кипятка и покипятите 7—10 минут, дайте настояться 40 минут. Пейте по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу мед или сахар.

Теперь — о наперстянке. Существует несколько видов этого растения: наперстянка крупноцветковая; пурпурная; реснитчатая; ржавая; шерстистая. К сожалению, вы, уважаемая И.П. Попова, не написали, какой именно выращивает ваш сын.

Обычно препараты наперстянки рекомендуют при острой и хронической сердечной недостаточности, нарушении ритма сердечных сокращений. Но гликозиды наперстянки постепенно накапливаются в организме и при продолжительном приеме могут вызвать отравление, иногда со смертельным исходом. Поэтому лечение должно проводиться только под наблюдением врача.

О твое расскажу я

После простуды никак не проходила заложенность носа. Лор поставил диагноз: хронический атрофический ринит. Хорошо, знакомая рассказала, что она много лет страдала ринитом, а вылечилась маслом туи. Купила я это самое масло в аптеке. Закапывала 3—4 раза в день в каждую ноздрю, как и указано в аннотации. Курс лечения — 7—14 дней, но мне и 10 хватило, чтобы ринит отступил!

Этим способом избавления от хронического насморка я поделилась со знакомыми — масло и им помогло. Жаль, что я раньше не знала о таком простом средстве, два года и зимой, и летом мучилась... Хочу посадить в своем саду это растение. Расскажите, чем еще полезна туя?

Н.П. Сарина, Кемеровская обл., г. Белово, 3-й мкр., д. 16. кв. 125

Уважаемая Надежда Петровна! Вот что написано о тое в «Полной энциклопедии лекарственных трав» Лавреновых.

Туя западная (или железное дерево) — крупный кустарник или дерево высотой 7—10 м. Разводится как садово-парковое морозоустойчивое дерево. Растение слабоядовито, рекомендуется применять под наблюдением врача. При беременности тую назначать нельзя.

Растение обладает мочегонным, противовоспалительным, дерматотоническим,

глистогонным и цитостатическим, противовирусным, противоаллергическим действием, а также регулирует обменные нарушения. В дерматологии, гомеопатии и народной медицине препараты туи употребляются внутрь при псориазе, аллергических заболеваниях кожи, красном плоском лишае, коллагенозах (красной волчанке, склеродермии), вирусных заболеваниях кожи, мастоцитозе, вульгарных и розовых угрях; наружно — при всех вышеперечисленных заболеваниях и чесотке.

Вот несколько рецептов.

❶ Ст. л. измельченных молодых ветвей залейте полутора стаканами воды, настаивайте в термосе час и процедите. Принимайте по 1—2 ст. л. 3 раза в день при кровохарканье, кишечном и маточном кровотечении, а также при бронхиальной астме, простатите и аденоме предстательной железы.

❷ 2 ст. л. измельченных молодых ветвей залейте 1,5 стакана кипятка, в закрытой эмалированной посуде на горячей плите дайте настояться (не кипятите), процедите и остудите. Используйте в виде обмываний и примочек при сикозе (воспалении волосяных мешочков кожи).

❸ Спиртовую настойку на 70%-ном этиловом спирте в соотношении 1:10 применяйте внутрь по 10—15 капель 3—4 раза в день и наружно с целью туширования высыпаний.

Подготовила Наталья Дмитриева

СОВЕТЫ ФИТОТЕРАПЕВТА

беду превозмочь

уменьшают выпадение волос. Втирайте в кожу головы сок лука, чеснока, репейное масло. А мойте волосы детским мылом. После мытья ополосните настоями ромашки, календулы, подорожника большого, приготовленными в соотношении 1:10. Но самое эффективное средство — отвар корня крапивы. Им обдают волосы или же втирают в кожу головы после каждого мытья.

Как исцелиться от псориаза?

Елена, г. Донецк

Псориаз лечат комплексно, используя очиток едкий, алоэ древовидное, облепиху крушиновидную, кассию остролистную, валериану. Хороши зверобой продырявленный и календула лекарственная, ромашка аптечная и левзея софлоровидная. Шалфей, ревень тунгузский, сосна обыкновенная тоже поддержат ваше здоровье. Препараты из этих растений назначают в

зависимости от формы и стадии заболевания. Еще имеет значение возраст, наличие сопутствующих недугов, сезон, время суток.

❶ Если поражена волосистая часть головы, втирайте в нее чемеричную воду через каждые 2—3 дня (15—20 мл на одну процедуру).

❷ А этот рецепт применяют издавна при кожной форме заболевания. 100 г сухих веток шиповника сожгите, золу истолките, смешайте в соотношении 1:1 со свиным внутренним жиром. Смазывайте пораженные участки кожи ежедневно в течение 2 недель. На протяжении года бывает достаточно 3—4 курсов.

❸ При кожной и суставной форме поможет настой из цветков бузины черной. 2 ч. л. цветков залейте 0,5 кипятка. Настаивайте час, пейте по 1/2 стакана после еды.

❹ А этот сбор нормализует работу же-

лудочно-кишечного тракта, окажет противовоспалительное, общеукрепляющее действие. Возьмите по 15 г травы череды трехраздельной, зверобоя продырявленного, корня аира обыкновенного, по 10 г цветков бузины черной, девясила высокого, кукурузных столбиков с рыльцами, листа брусники обыкновенной, травы хвоща полевого и 5 г травы чистотела большого. Заварите ст. л. сбора стаканом кипятка. Дайте 30 минут настояться, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана утром и вечером после еды.

Убрата папилломатоз. Расскажите, пожалуйста, о методах лечения болезни при помощи фитотерапии.

Любовь Васильевна, Астраханская обл.

Папилломатоз — заболевание вирусного происхождения. Особенно прогрессирует при сниженном иммунитете, независимо от локализации и разновидностей. А чтобы дать какой-либо совет, нужна более подробная информация.

Здоровье: данность

Когда мы начинаем думать о здоровье? Правильно, когда заболеем. Здоровье кажется нам чем-то само собой разумеющимся. Мы уже не очень верим врачам и рекомендации «закаляйтесь, занимайтесь физкультурой» чаще всего пропускаем мимо ушей. Однако есть люди, которые не только говорят о здоровье, но и помогают его обрести. Это сотрудники Национального института здоровья в Санкт-Петербурге. О деятельности института нашим читателям рассказывает ректор профессор, д. м. н. Павел Петрович Горбенко.



Один лекарь сказал...

Проблемы современной медицины в значительной мере связаны с непрофессионализмом управленцев, принимающих решения, отсутствием научного обоснования решений. Фактически современная медицина не имеет ни философии, ни теории. Какая может быть философия у фармакотерапии, если вся ее суть заключается в простом алгоритме: симптом — таблетка, 2 симптома — 2 таблетки, 3 симптома — 3 таблетки? Единственное, что учитывается, — дозировка. Отсутствие фундаментальной теории и фундаментальной философии приводит к тому, что врачи теряют авторитет. Мы путаем понятия здоровья и болезни. Врач — это специалист по болезням. Нас здоровью не учили. Мы не знаем и не умеем им управлять, у нас нет методики оценки. Мы не тестируем здоровье, а определяем симптомы и степень их выраженности.

Врач, по большому счету, вообще не имеет права говорить о здоровье, ведь в программе медицинских институтов ему не посвящено ни одного часа. Врач оказывает помощь, возвращает человека в состояние здоровья, но он занимается болезнью. Вместо того чтобы заниматься здоровьем, государство бесконечно улучшает медицинскую помощь, но это бессмысленно. Чем больше денег вкладывается в медицинскую помощь, тем больше становится больных и увеличивается финансовая нагрузка на государство. Чем больше денег будет вкладываться в образование и оздоровительную отрасль, тем больше будет здоровых. Сегодня надо больше учить качеству жизни и здоровью и оздоравливать, чем лечить болезни. Каждый человек должен сохранять, укреплять и отвечать за здоровье собственное, а также родных и близких. Требуется формирование у населения на основе знаний — здорового образа мыслей, от него перейти к мотивации на здоровье и здоровому образу действий, а от них — к здоровому образу жизни.

Сегодня много говорят о качестве жизни и здоровья. Один из принципиальных моментов: мы путаем понятия, когда под качеством жизни понимаем симптомы заболевания. Качество жизни и здоровья можно объяснить следующим образом.

Человек живет в двух мирах — внутреннем и внешнем. Внутренний мир оценивается состоянием здоровья, внешний — внешними воздействиями: государством, обществом, природной средой. Мама с папой дали нам возможность жить в этом мире. Они определяют состояние внутреннего мира, передают нам сформированную многими тысячелетиями систему организации и защиты организма. А дальше все зависит от среды обитания. Если она благоприятна, мы используем свой мозг для укрепления и сохранения здоровья, мы будем жить долго и благополучно. Если же государство не видит свою основную ценность в здоровом человеке и населении в целом, деформирует личность, то она теряет здоровье, умственную и физическую работоспособность и достаточно быстро — жизнь.

Нет абсолютно здоровых людей и нет абсолютно больных. В каждом человеке есть доля здоровья и доля болезни. Здоровье и болезнь находятся в единстве и борьбе противоположностей. **Нет болезни — не будет и здоровья. Если мы устраним болезнь из организма, человек существовать не будет.** Человек рождается с условно стопроцентным здоровьем и умирает, когда оно приближается к нулю. Только при совместном определении показателей здоровья и болезни и их сопоставлении можно говорить об уровне здоровья конкретного человека и степени выраженности имеющихся у него заболеваний, а также определять правильную стратегию и тактику оздоровления и лечения.

Болезнь — защитная реакция организма и его стремление к самоизлечению. Острые заболевания — стремление к восстановлению, очищению. Хронические — адаптация к патогенным факторам внешней и внутренней

среды. Излечение хронических заболеваний проходит через их обострение.

К сожалению, сегодня мы не обладаем знаниями. Мы хотим есть — отводим организм поесть, хотим спать — отводим спать. А управление здоровьем происходит на уровне: одна бабка сказала, один знахарь сказал, один лекарь сказал... Система же управления здоровьем должна строиться на понимании, что такое здоровье. Мы определили это понятие и создали модель управления жизнедеятельностью человека, которая рассматривает организм как самоорганизующуюся энергоинформационную систему.

Главное — психическое благополучие

Итак, здоровье — это физическое, психическое благополучие и высокие резервы самоорганизации. Организм — это высокоорганизованная система, которая может функционировать только при определенном уровне самоорганизации. Уровень здоровья — степень самоорганизации организма к бытовым нагрузкам. Потенциал здоровья — способность организма к мобилизации резервов. Резервы здоровья — способность поддерживать его при экстремально допустимых для жизни нагрузках.

На основе этих определений строится система тестирования здоровья, которая позволяет определить конституционно-генетический тип человека. Сегодня есть возможность определить код человека и разработать его персональную программу, чем и занимается наш институт.



или труд?

Человек — это энергоинформационная система. Фактически сгусток солнечной энергии. Человек потребляет энергию, информацию и вещество для самоорганизации организма, его развития, поддержания процессов жизнедеятельности, энергетического баланса и преобразования физической энергии в живую энергию, т. е. энергию разума и энергию движения.

Человек выделяет энергию, информацию и вещество, и от того, как функционируют выделительные системы организма, в значительной степени зависит здоровье.

Управление жизнедеятельностью и здоровьем человека должно осуществляться путем управления питанием (т. е. потреблением энергии, информации и вещества), очищением (выделением энергии, информации и вещества), физической и умственной активностью, рекреацией (отдыхом), режимом труда и отдыха, созданием здоровой среды жизнедеятельности. Важнейшей составляющей жизнедеятельности человека является обеспечение его психического здоровья. Человек должен быть мотивирован на здоровье и знать, что ему необходимо делать на протяжении жизни, конкретно на год и детально на несколько месяцев.

В качестве временных ориентиров персональной программы предлагается формула «2-2-2-2»:

2 раза в день — 20—30 минут здоровья,

2 раза в неделю — клуб здоровья,

2 дня в неделю — загородный отдых,

2 раза в год — оздоровительный отдых на курорте.

Этот минимум должен выполнять каждый человек, реализуя свою оздоровительную программу.

Надо обновляться!

Кроме персональных оздоровительных программ, у нас есть программа психофизической трансформации. Здесь мы добиваемся того, чтобы человек стал себя чувствовать на 15—20 лет моложе: гибкость ума, подвижность мысли, большая физическая активность.

В этой программе задействованы 6—7 специалистов под руководством врача-натуропата. Первый этап — подготовительный, когда мы переводим человека на **вегетарианское питание**. Он продолжается 5—6 дней, параллельно осуществляем психологическую подготовку, во время которой проводим тестирование и выявляем особенности. Затем второй этап — **дозированное голодание**. Оно проходит только на фоне питья, пить надо специальную воду. Человек не прерывает

своей обычной деятельности — работы, учебы. Он появляется у нас на 2—3 часа, мы корректируем его состояние. В это же время даем ему альтернативную пищу —

квантово-энергетическую подпитку. Бывают эпизоды слабости, но в целом у человека сохраняется нормальная работоспособность. Курс трансформации занимает 30 дней, у людей нет возможности оторваться от дел на месяц, поэтому все мероприятия осуществляют амбулаторно.

Мы знаем, когда нужно прекратить голодание. Как только в организме происходят определенные изменения, наступает криз, человеку нет смысла голодать дольше. Наступает третий период — выход из голодания. Мы переводим пациента на **детское питание**. Ведем его, как ребенка, по программе 9-месячного питания: 9 дней за 9 месяцев. После этапа восстановления мы его можем переводить на систему **здорового питания**. Она построена на той пище, которая является оптимальной для конкретного человека с учетом всех его особенностей, начиная от группы крови, национальности, возраста и заканчивая наследственной предрасположенностью к тем или иным заболеваниям. Ведь потребляя чуждую себе пищу, мы создаем тяжелую антигенную нагрузку, тем самым истощая свою иммунную систему, так как это чужеродное вещество. После курса трансформации мы разрабатываем персональную программу «Здоровый мир».

В ней семь составляющих. Первое место — питание, включая квантово-энергетическую подпитку, за счет которой человек резко сокращает количество потребляемой пищи. Основная беда, на мой взгляд, — это даже не качество продуктов, а неправильность питания. Когда возникает мотивация на здоровье, человек никогда не купит готовую котлету или копченую рыбу. Он пойдет на рынок за парным мясом, сам приготовит. Натуральное питание — это продукты, выращенные в натуральных условиях, без химических веществ, натурального хранения (соленье, квашение, холод и др.). Продукт здорового питания обладает определенными качествами и свойствами. Например, молоко парное — продукт здорового питания, а стерилизованное, если это натуральное молоко, — натуральный продукт. Любые продукты могут быть рассмотрены с таких позиций: обычное питание, натуральное и



здоровое. Здоровое питание — это особая категория продуктов. Мясо можно рассмотреть с позиции здорового и нездорового питания. Как оно было выращено, как оно сохранялось (было ли заморожено-разморожено) и т. д. Современный человек ест рафинированные продукты. Так, раньше животных употребляли в пищу целиком — и связки, и внутренности, и жир, и пр. А теперь мы едим вырезку, которая не содержит веществ, необходимых человеку, например, коллаген. Если человек его не потребляет, то он у него плохо вырабатывается, и тогда возникает остеохондроз, артрит, артроз и т. п.

Кроме питания, мы разрабатываем программу выделения, а также физических нагрузок. Сейчас наконец-то стали признавать, что высокие физические нагрузки вредны для здоровья, каждый должен знать, какие занятия и в каких количествах ему нужны и полезны. Рекреация очень важна. Правильное выполнение рекомендаций по вечернему и ночному отдыху, сколь бы много человек ни работал, всегда будет приводить к нормальному отдыху, восстановлению сил, поможет избежать перегрузок и стрессов.

Еще мы рекомендуем создание здоровой среды обитания, соблюдение режима труда и отдыха. Психологический компонент — стремление избегать стрессов и негативных эмоций. То есть **суть программы трансформации — обнулить обменные процессы и перепрограммировать человека под его конституционный тип**. Ведь человек рождается в одном типе, а в процессе жизни может уйти в совсем другой, что является причиной быстрого старения и болезни. Можно использовать такую метафору. Выкопан колодезь, в нем чистая вода, но проходит время, и колодезь засоряется. Что делает врач? Он пытается туда бросить таблетку, но грязный колодезь таким способом не очистить. Мы очищаем человека и даем ему чистую воду в виде продуктов здорового питания. Они учитывают особенности этого человека, поэтому не загрязняют организм.

В течение месяца проходит трансформация, потом разрабатывается программа здорового питания. Она создается на год. По мере того, какие у человека появляются проблемы, мы можем повторять или не повторять курс. Обновляться все равно надо. **Природа обновляется каждый год, человек тоже должен обновляться**. Есть люди, у которых все резервы истощились, и не получается то, чего мы вместе с ним хотим. Тогда после первой трансформации проводим ему натуротерапевтический курс, а потом повторяем трансформацию. Или наоборот — сначала лечим натуральными методами, а потом делаем трансформацию.

Мне 54 года. Восемь лет назад я овдовел, пил запоями, было всякое. Слабую эрекцию лечил у бабушек, но безрезультатно. Потом познакомился с женщиной, в которую влюбился, как в юности. Сделал операцию (фалопротезирование), но орган не имеет упругости. Семяизвержение не могу контролировать. Все это приводило к размолвкам, перерывы в близости большие.

Сделал УЗИ предстательной железы, диагноз — хронический простатит (воспаление предстательной железы). Сейчас заканчиваю курс лечения (1,5 месяца) подмором пчел. Не пью 4 месяца, но не могу бросить курить. Помогите мне, иначе жизнь теряет смысл.

Валентин, Нижегородская обл.

Уверен, что тема вашего письма, Валентин, будет интересна многим мужчинам. Ведь по данным статистики, простатитом в том или ином виде болеют от 30 до 35% представителей сильного пола. И никаких возрастных рамок это заболевание не признает, хотя острая и хроническая форма наблюдается в основном у молодых и зрелых мужчин. А вот аденома и рак предстательной железы диагностируются чаще в пожилом и старческом возрасте.

Наверное, читатели будут признательны, если мы рассмотрим эту тему подробнее. Может, нам удастся предупредить и обратить внимание на то, что раньше принималось за временное недомогание и следствие обычной усталости.

Итак, перечислим **основные симптомы простатита**. По этим признакам можно выявить данное заболевание уже на начальной стадии.

● Тупые боли или ощущение дискомфорта

в нижней части живота, паху и мошонке.

● Чувство жжения в промежности и уретре.

● Неприятные ощущения при дефекации.

● Учащенные и повелительные позывы к мочеиспусканию.

● Затрудненное и прерывистое мочеиспускание.

● Тянущиеся уретральные выделения при дефекации

● Наличие в моче плавающих гнойных нитей.

● Длительные ночные эрекции.

● Ускоренное семяизвержение.

● Стертость ощущений при оргазме.

● Снижение потенции.

● Повышенная общая утомляемость.

Чем может быть вызван простатит и на что нужно обратить внимание в первую очередь?

1. Попадание в предстательную железу инфекции, вызывающей острое воспа-

Если

ление. Бактерии могут проникнуть как из соседних близлежащих органов, так и из отдаленных очагов инфекции (больные зубы, воспаление миндалин, гнойные заболевания ушей, кожи и т. д.).

2. Застой в железе (избыточное наполнение кровью) вследствие сексуальных извращений, беспорядочной и слишком интенсивной половой жизни, переохлаждений, травм (в том числе длительной езды), неправильного питания, ослабления общего тонуса организма, снижения иммунитета.

3. Одна из основных причин нарушения кровообращения в простате и развития заболевания — запоры.

4. Профессиональные факторы. Это, прежде всего, сидячая работа, приводящая к застойным явлениям в органах малого таза. Особенно неблагоприятно продолжительное пребывание в сидячем положении при наличии тряски (например, у профессиональных водителей спецтехники). Это вызывает прилив крови и лимфы к органам таза, усугубляет факторы, способствующие развитию болезни.

Любые причины, способствующие угнетению иммунной системы организма (например, перетренированность у спортсменов, хроническое недосыпание, работа на грани физических возможностей, неполноценное питание, хронический стресс, нервные срывы и др.).

К сожалению, медицина вообще и уро-

ЭТО СРЕДСТВО — НАМ В НАСЛЕДСТВО

Полезная трава —



Хочу рассказать о применении очанки лекарственной. Раньше я и не знала, что она растет в наших местах. А несколько лет назад собирала землянику и наткнулась на эту травку. С виду она маленькая, неприметная, но зато очень полезная. В народной медицине очанка используется для лечения разных заболеваний.

Травник Рим Ахмедов уже писал в «Живице», что водные настои и отвары растения сужают кровеносные сосуды и повышают давление (для гипотоников), а спиртовая настойка снижает давление (для гипертоников), и что не желательно применять очанку при пониженной кислотности желудочного сока.

Для приготовления спиртовой настойки 50 г сухой измельченной травы надо залить 0,5 л спирта или водки и оставить

на 21 день. Затем процедить и пить по 30—40 капель (лучше развести в небольшом количестве воды) 3 раза в день за полчаса до еды.

● При насморке с обильными выделениями промывать нос 2—3 раза в день разведенной спиртовой настойкой (5 капель на стакан воды).

● Для улучшения зрения 1—2 ч. л. травы залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, остудить, процедить. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день, одно-

временно промывая глаза 2 раза в день настоем. Готовится так: смешать в равных частях траву очанки, цветки календулы и василька, ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить. Кашицу можно использовать для примочек.

● При усталости глаз и слезотечении ст. л. травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по полстакана жидкости за 30 минут до еды. Этим же средством намочить марлевую салфетку, наложить ее на глаза и держать не менее часа.

А промывания и примочки на 10—15 минут помогают при рези в глазах, отечности век от работы за компьютером.

● При конъюнктивите, ячмене смешать траву очанки и цветки ромашки в равных частях. Ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Накладывать на глаза на 10—15 минут 2—3 раза в день тампоны, смоченные

диагноз — простатит

логия в частности не может похвастаться достижениями в лечении простатита. Назначение антибиотиков (как правило) приносит некоторое облегчение, но последствия заболевания и основные функции простаты не восстанавливает. Применение же стимулирующих средств типа «Виагра», «Простат» и т. п., на некоторое время может помочь, но взамен поставит на вашей «мужской силе» жирный крест, превратив, по сути дела, в инвалида.

Народная медицина при лечении хронического простатита считает основной задачей восстановление структуры и функции предстательной железы через общее укрепление и очистку организма, усиление иммунитета, ведение правильного образа жизни и т. д. Поэтому лечение ведется комплексно, длительно и терпеливо. Необходимо подчеркнуть: при лечении требуется полное исключение из образа жизни больного причин, которые могут привести к обострению (см. причины возникновения заболевания).

Что касается лекарственных растений, применяемых при простатите, то в любом случае на первой стадии лечения необходимы травы, обладающие противовоспалительными, очистительными и общеукрепляющими свойствами. Приведу несколько рецептов.

Противовоспалительные.

• 100 г березовых почек залейте 500 мл 70%-ного спирта, дайте настояться 2 не-

дели. Принимайте по ч. л. 4 раза в день.

• 100 г сухого крапивника залейте литром кипятка и кипятите 10 минут на малом огне, дайте настояться час и процедите. Принимайте по 200 мл 4—5 раз в день.

• 50 г сухих листьев подорожника залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 30 минут, почаще взбалтывая, процедите. Принимайте по ст. л. 3 раза в день до еды.

Очистительные.

• 10 г травы мурыжника (горца птичьего) залейте 400 мл кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день.

• 20 г корней подсолнечника залейте 50 мл водки, дайте настояться 3 недели и процедите. Принимайте по 10 капель 3 раза в день.

• 50 г сухих измельченных корней ло-



пуха залейте литром кипятка, дайте настояться 40 минут в темном месте и процедите. Выпейте в течение дня (по 200 мл 4—5 раз).

Общеукрепляющие.

• 2 ст. л. корней, по ст. л. листьев и измельченных семян пастернака залейте 500 мл 96%-ного спирта, дайте настояться 21 день и процедите. Принимайте по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

• Ст. л. сухого крапивника залейте 250 мл кипятка, дайте час настояться и процедите. Принимайте по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

• 2 ст. л. плодов калины и 2 ст. л. меда залейте 500 мл кипятка, дайте час настояться и процедите. Принимайте по 100 мл 4—5 раз в день.

Затем, в зависимости от состояния больного, либо повторяется курс (при хронической форме, как правило, трижды), либо переходят к следующему средству:

2 ст. л. травы пастернака, 3 ст. л. сахарного песка залейте 250 мл воды, покипятите 15 минут, дайте настояться 8 часов и процедите. Принимайте по ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

Вам, Валентин, советую применять травы в следующей последовательности: мурыжник, крапивник, пастернак.

О.В. Лапин, фитотерапевт, 397628, Воронежская обл., Калачеевский р-н, х. Хвощеватое, ул. Советская, д. 31; тел. 9-092-107-424 (автоответчик)

ЭТО СРЕДСТВО — НАМ В НАСЛЕДСТВО

Очанка

в настое. Или 5 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Получившуюся травяную кашку (не очень горячую) завернуть в марлевую салфетку и прикладывать к ячменю.

• При слезотечении на улице в 250 мл кипящей воды всыпать ст. л. семян тмина или укропа, варить 25 минут, снять с огня и добавить по ч. л. цветков василька синего, листьев подорожника и травы очанки. Настоять 12 часов в теплом месте, процедить. Закапывать в глаза по 2—3 капли от 2—3 до 5—6 раз в день.

• При катаракте ч. л. травы очанки залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 3 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды и закапывать в глаза 3—4 раза в день или делать примочки раз в сутки.

• При старческой дальнозоркости взять в равных частях траву очанки и репешка, листья подорожника и земляники, цветки календулы и василька, измель-

чить, перемешать. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить и принимать по 75 мл 3—4 раза в день до еды.

• При ангине, стенокардии и кислой отрыжке 40 г травы очанки залить литром холодной кипяченой воды, настоять 2—3 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

• 3 ч. л. травы очанки залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить теплым (можно с медом) при простуде, лихорадке, кашле по полстакана 3—4 раза в день до еды.

• При отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения 30—50 г травы очанки залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3—5 раз в день за час до еды.

Этот же настой можно пить в теплом виде по 2/3 стакана 3—5 раз в день до еды при воспалении слизистой оболочки бронхов, сопровождаемом кашлем.

• При жирной прыщевой коже 50 г травы залить литром воды, прокипятить 10—15 минут, остудить, процедить. Смочить салфетку в отваре и наложить на

лицо. Держать 15—20 минут. В качестве маски можно использовать и оставшуюся травяную кашку.

• Для укрепления корней волос 4 ч. л. сухой травы прокипятить на слабом огне 15 минут в литре воды, процедить. Споласкивать отваром голову после мытья.

Некоторые травники рекомендуют использовать все растение. Очанку выдерживают вместе с корнем и сушат. Я же обычно заготавливаю только траву, так как очанка и отцветает снизу быстрее, и желтеет, особенно ближе к осени.

Очень часто при сушке или в остатках травы (при хранении в коробке) можно найти мелкие семена, годные для посадки. Сеять их надо весной или осенью. Не обязательно для этого выделять грядку. Достаточно найти небольшой участок, где растут клевер или подорожник, взрыхлить немного землю и посеять. При сборе часть растений нужно оставлять на семена, потому что очанка однолетняя.

При наличии конверта с о/а отвечу на вопросы, но трав не высылаю.

Вера Ивановна Рочева, 169319, Коми, г. Ухта, ул. Куратова, д. 6, кв. 1

Спас телят яд

Современная медицина причину раковых заболеваний не нашла до сих пор. В Матенадаране — знаменитом хранилище древнеармянских рукописей — имеются книги, где причиной опухолей признается плесень. Оказывается, при нерациональном питании, а также употреблении продуктов, подвергшихся неправильному хранению и обработке, происходит отравление организма токсинами. В ответ организм начинает усиленно выделять слизь, чтобы защититься. Но большое количество ее организм вывести не в состоянии, и в этой слизи, являющейся питательной средой для микроорганизмов, прорастают споры гриба-слизевика. Так начинается формирование опухолевого процесса.

В свое время мне довелось работать ветврачом в одном из колхозов Владимирской области. Я заметил, что если в стаде корова заболевает лейкозом, то ее сразу необходимо изолировать, иначе произойдет заражение остальных животных. А ведь, согласно теории, онкологические заболевания не считаются заразными.

В течение длительного времени я искал методы эффективной борьбы с этими заболеваниями. Наконец, обнаружил, что у больных и ослабленных телят после выпасов в лесу состояние улучшается, и поинтересовался у пастухов: не замечали ли они чего-либо необычного в поведении телят? Те рассказали, что больные животные искали в лесу красные мухоморы, ели их, а потом выпивали много воды. Вскоре больных начинало сильно трясти, но

С опухолевыми заболеваниями человечество сталкивалось на протяжении всей своей истории. В наши дни, несмотря на все достижения современной медицины, эта проблема стоит особенно остро. Как бороться с этим страшным недугом, рассказывает в журнале «Здоровье» Владимир Миронов — президент Российского общественного фонда народного целительства, доктор народной медицины.

Грибы против

через некоторое время они успокаивались и постепенно шли на поправку.

Это навело меня на мысль о лечебных свойствах мухомора, но твердое убеждение пришло позже, после проведения эксперимента на животных с заболеваниями легких и желудочно-кишечного тракта. Я мелко крошил мухоморы и добавлял их в комбикорм больным телятам, которых уже не выпускали на пастбище. Через некоторое время обнаружил, что животные, получавшие на фоне основного лечения мухоморы, выздоравливали намного быстрее, чем те, которых лечили только обычными медикаментами. При патологоанатомическом исследовании павших телят из группы, которую продолжали пастись в лесу, выяснилось, что животные болели опухолевыми заболеваниями, но опухоли у них значительно уменьшились в размерах и распались на несколько мелких частей, а в



желудочно-кишечном тракте было большое количество слизи — смерть же наступила вследствие интоксикации. На мой взгляд, из-за бесконтрольного поедания мухоморов. А в экспериментальной группе гистологическое исследование обнаружило лишь следы бывшей опухоли при отсутствии метастазов. Таким образом, применение му-

хоморов в строго определенных дозах привело к излечению опухолевого заболевания, в то время как бесконтрольный прием стал для животных ядом.

Найдя подтверждение своим взглядам в старинных книгах по народной медицине, я стал более активно применять мухоморы в виде пищевой добавки (настойки) для больных животных. В дальнейшем выяснил, что настойка, кроме противоопухолевого эффекта, обладает еще и иммуностимулирующим действием.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Диетологи бесконечно вступают в противоречия между собой, советуя нам то есть по шесть яиц с овощами в день, то не есть их совсем, то употреблять сваренными вкрутую, то выпивать исключительно сырыми... Мы приведем несколько мнений и фактов о действии яиц на наш организм с точки зрения здоровья.

❶ Чаше всего циркулируют слухи о том, что яйца содержат много холестерина.

Это не так. Да, холестерина действительно довольно много в желтке. Но это совершенно не тот холестерин, что, скажем, содержится в пережаренном на сковороде животном жире. Холестерин из яиц не так страшен, потому что другие вещества желтка и белка препятствуют его накоплению в крови.

❷ Они утрачивают большинство

Так полезны ли

минеральных солей при варке.

И это неверно. Правильное приготовление не вызывает таких потерь. Самые полезные — яйца всмятку (сваренные в кипятке или на пару в течение 4—5 минут), а также яйца-пашот (осторожно разбивают скорлупу и выливают содержимое в кипяток, варят с полминутки). Крутые яйца не следует готовить дольше 10 минут, иначе они действительно утратят часть витаминов и, кроме того, из-за биологических видоизменений белка от температуры будут труднее перевариваться. В поджаренном виде сохраняются ценные витамины и минералы, но польза из-за участия жиров уменьшается.

❸ В сырых яйцах могут быть бактерии сальмонеллы.

А вот это правда. Хотя, согласно статистике, лишь в одном из семи тысяч яиц

находится эта грозная бактерия, осторожность не повредит. Поэтому продукты, содержащие сырые яйца, не стоит покупать где попало. Перед варкой яйца следует помыть в теплой воде, если собираетесь съесть сырыми — ошпарить кипятком. Кстати, белок выпивать не стоит — не полезно.

❹ Лучшие яйца те, у которых темная скорлупа и оранжевый желток.

Неверно. Цвет желтка зависит от корма, который получали куры. Некоторые производители (и продвинутые «частники») прибавляют в него синтетический краситель, дающий желтку нужный цвет. А окрас скорлупы зависит от породы несушек. А вот если скорлупа в пятнах или потрескавшаяся, продукт скорее всего некачественный.

❺ Можно съедать не более двух яиц в неделю.

Слезы радости

Затем я стал задумываться: а нельзя ли помочь и людям, страдающим опухолевыми заболеваниями? Правда, долго не решался применить мухоморную настойку. Помог случай.

Однажды знакомая попросила помочь дочери, которая страдала раком легкого.

грибов

Состояние больной было тяжелое. На свой страх и риск я дал настойку красного мухомора и рассказал, как ее принимать.

Через три месяца пришла ко мне мать больной и со слезами радости рассказала, что дочь на 15-й день встала, начала понемногу есть. К концу третьего месяца чувствовала себя хорошо, прибавила в весе. А самое удивительное, что те врачи, которые определил рак легкого 3-й степени и отправили обреченную домой умирать, через 6 месяцев не смогли обнаружить и следа опухоли! Это была моя первая победа над раком.

Потом ко мне обращались родственники больных раком желудка, головного мозга, кишечника, молочной железы, матки. Во всех случаях я применял мухоморную настойку и мухоморное масло по схемам и в сочетании с траволечением. И почти всегда убеждался в эффективности лечения красным мухомором.

Клин клином...

Прошли годы. Я получил медицинское образование, стал работать в народной медицине. И понял, что моя ме-

тодика является одним из направлений гомеопатии — лечение подобного подобным. Так, например, способность грибов-трутовиков излечивать опухоли известна с давних времен. А ведь это не что иное, как наросты-опухоли, растущие на деревьях.

Я же в своей практике не раз убеждался, что только комплексное лечение дает хорошие результаты. Мною разработан и запатентован метод, включающий прием спиртовой настойки мухомора. Для того чтобы затормозить рост раковых клеток и исключить появление новых, помимо приема настойки мухомора, я назначаю сборы лекарственных трав и грибов, обладающих цитостатическим и иммуностимулирующим действием (барвинок, чистотел, арника, чага, листовенничная губка), а также наружное лечение с помощью мази, содержащей вытяжку алкалоидов из мухоморов (при мастопатии), или 2-процентного водно-спиртового раствора (при миоме), что усиливает местное воздействие на патологический очаг.

Это создает в организме человека такие условия для опухоли, при которых она отторгается как чужеродная ткань, в то время как приемы современной медицины направлены на уничтожение раковых клеток рентгеновским облучением, химиотерапией или при помощи хирургического вмешательства. Иными словами, мой метод не убивает опухоль внутри человеческого организма (что чревато массивной интоксикацией), а как бы постепенно выводит ее наружу.

Многие исследователи заметили удивительное свойство мухомора — при приеме внутрь его алкалоиды выводятся мочой в неизменном виде, то есть мухоморная настойка служит своего рода катализатором и создает условия для отторжения опухоли.

Согласно традиции народного целительства, мною разработан еще один подход к лечению онкологических заболеваний, основанный на гипотезе микотического происхождения опухолей. Грибки есть в каждом живом существе. У здорового человека они не вызывают болезни. Однако есть очень много условий для их размножения. И избыточное потребление сахара, и использование антибиотиков — лучшая пища для безобидного, но лишь до поры, грибка кандиды. А этот грибок при чрезмерном размножении может нанести организму ужасающий вред, вплоть до образования опухолей. Еще один фактор возникновения грибковых инфекций — стресс, который разрушает естественное сбалансированное состояние организма. Причем многие заблуждаются, считая, что причины стресса находятся вне нас — на работе, в транспорте, дома. Нет, стресс — это личная реакция на все, что происходит с нами и вокруг нас. Это также реакция на неправильный подбор пищи, недостаточное кровообращение, это токсины внешней среды и гормональный дисбаланс. Лекарства, предназначенные для снятия стресса, часто создают новый стресс, называемый «побочным эффектом», и способны ослаблять иммунную систему, что приводит к неконтролируемому грибковому размножению.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

яйца?

Не так. У диетологов на этот счет нет единого мнения. Некоторые считают, что за неделю можно съесть до десяти штук, с учетом их наличия в майонезе, выпечке и прочих продуктах. Другие уверяют: самое большее — пять в неделю для взрослых и семь — для молодежи. Лучше прибегать к золотой середине и здравому рассудку. Кстати, аллергикам лучше воздержаться от экспериментов: яйца — довольно сильный аллерген.

● Нужно хранить в холодильнике.

Действительно, оптимальная температура хранения — 2—4 градуса. Кроме того, необходимо обеспечить доступ воздуха. Лучше всего уложить их так, чтобы они не касались одно другого, острым концом вниз — это позволит дольше сохранить свежесть. Срок хранения — до 3 недель. И не забывайте о том, что они впитывают запахи.



● Они приводят к склерозу.

Неправда: яйца — прекрасная пища для мозга. Установлено, что именно для клеток серого вещества их употребление исключительно благоприятно. Этот продукт обязательно рекомендуют включать в рацион работникам умственного труда.

● От яиц кожа становится гладкой и красивой.

Да, это так. Кстати, волосы и ногти тоже чувствуют себя гораздо лучше при достаточном употреблении (лучше всего сваренных всмятку или сырых) яиц.

● Их употребление приводит к запорам.

Нет. Даже сваренное «сильно вкрутую» яйцо само по себе неспособно вызвать запор. Последнее вызывают скорее белый хлеб и сдоба. В любом случае, чтобы избежать этой проблемы, ешьте больше зеленых овощей — пары листиков капусты, нашинкованных с огурцом, будет достаточно, чтобы слегка активизировать перистальтику.

● Яйцом полезно мыть голову.

Да, яйца питают волосы. Но помните, что в яйце содержится жир и белок. А нам, биологическим существам, нужны еще и углеводы. К волосам это тоже относится. Поэтому, если задумали сделать маску для волос, добавьте к яйцу размоченный в воде черный хлеб. Эффект будет гораздо лучше.

Подготовила Аля Белова

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Мечта всех Золушек

Что такое стирка на всю семью без хлопот? Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка».

Незаменима для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командированным, дачникам, студентам, пенсионерам и семьям (людям), для которых стирка превращается в настоящий кошмар.

С помощью УСУ «Золушка» вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют любые механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься.



Ваши любимые вещи сохраняют первозданность формы, яркость цвета и ощущение легкости. УСУ «Золушка» очищает не только одежду, но и крупногабаритные одеяла, шторы, скатерти, обувь, даже пригоревшую посуду, детские игрушки и ювелирные изделия.

Купив УСУ «Золушка», вы только будете успевать гладить белье. Кроме того, она незаменима в длительном отпуске. Весит с упаковкой не более 0,5 кг, а потому не займет много места в багаже.

Экономным хозяйкам УСУ «Золушка» поможет значительно сократить затраты на электроэнергию, ведь в час она потребляет не более 20 Вт.

И наконец, самая главная причина, по которой вам следует приобрести у нас УСУ «Золушка», — это соотношение потрясающего качества стирки и доступной цены. Прекрасный подарок на день рождения и в любой праздник, не так ли? Не мучайте себя вопросами, что подарить, купите УСУ «Золушка» своим близким, и они на долгие годы (срок службы — 10 лет) получат в распоряжение незаменимого помощника.

«Недавно купила у вас «Золушку». Даже не ожидала такого результата. Семья у нас небольшая. Стирать приходится от случая к

случаю. Она не просто стирает, а аккуратно отстирывает любые пятна. И без применения рук. Белое белье стало еще белее, шерстяные вещи стали пушистые. Стирала шторы и покрывала, и тут «Золушка» на высоте. Жалею об одном, что не купила ее раньше...»

Катерина С., г. Бердянск

«У вас не просто машинка, а именно Золушка. Недавно ездила всей семьей в отпуск. Стирала только «Золушка». Вы даже не представляете, сколько она мне сохранила времени. Положишь в тазик белье, добавишь воды и порошка, включишь и идешь на море. Приходишь, все постирано, все чистое. Детские вещи мало того что чистые, еще и проdezинфицированные. Мужа готова на руках носить за такой славный подарок...»

Марина В., г. С.-Петербург

Принцип работы УСУ «Золушка» прост. Включите ее в розетку 220 В., и невидимые глазу ультразвуковые и акустические колебания разрушат даже самые въевшиеся частицы грязи снаружи и изнутри ткани. «Золушка» безопасна для здоровья людей и домашних животных.

И помните: чудес не бывает. Обязательно добавляйте в процессе замачивания и стирки моющие средства. Выдерживайте рекомендованное время стирки. Чем лучше порошок, тем качественнее стирка.

Заказать УСУ «Золушка» по цене 1198 руб. + подарок можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 17 (АР), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zacaz.ru. Для жителей Украины — (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, д. 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Сертификат соответствия № РОСС RU.0001.10 AE 05

От всей души хочу помочь всем нуждающимся, высылаю наложенным платежом с рекомендациями по применению и приготовлению красный корень (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник (50 г — 12 руб. 50 коп.), чагу (50 г — 15 руб.), левзею (50 г — 15 руб.), кровохлебку (50 г — 15 руб.), кукурузные рыльца (35 г — 15 руб.), побегов черники (50 г — 20 руб.), чабрец, медуницу, герань луговую, очанку, ромашку, пустырник, тысячелистник, мать-и-мачеху, клевер, солянку холмовую, шикшу, донник, лабазник, омелу, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, спорыш, крапиву, зверобой, череду, зимолобку, полынь, манжетку, бессмертник, курильский чай, календулу; корни пиона, лопуха, девясила, дягиля, солодки, шлемника; кору осины, ивы, калины, крушины; почки тополя, березы; плоды боярки, калины; семена льна; лист бадана, березы и др. Натуральные травяные сиропы с прополисом (100 мл — 32 руб.), фиточаи в фильтр-пакетиках (от 11 до 27 руб.), а также удобные в применении растительные драже (50 г за 35—50 руб.) в ассортименте и отличного качества. Будьте здоровы!

Виталий Владимирович Венрев,
656922, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Тракторная, д. 23;
т. (3852) 465-245, 69-96-41, 54-35-93. E-mail: horst@barnaul.ru

Вышлю семена расторопши (1кг — 300 руб. + почтовые расходы).

Надежда Васильевна Блинова,
602208, Владимирская обл., Муромский р-н, с. Панфилово; т. (49234) 5-61-86

Вышлю наложенным платежом алтайские травы: уснею (все болезни щитовидной железы, гипертония); галегу (диабет); боровую матку (гинекология, простатит); венерин башмачок (эпилепсия); морозник (похудение); кукольник (алкоголизм). Полный курс — 240 руб.

Уснея + каменное масло — узлы на щитовидной железе. Курс — 400 руб. Каменное масло — противоопухолевое. Курс — 900 руб.

Александр Петрович Красковский,
650056, г. Кемерово,
ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7;
т. (3842) 56-10-36

(На правах рекламы.)

У меня на языке постоянно образуется налет, то бело-серый, то с желтоватым оттенком цвета. Каждое утро и вечер я счищаю его, но он появляется снова. Посоветуйте, какие целебные растения или народные средства помогут избавиться мне от проблемы. Еще у меня очень сильно засоряются глаза. Во внешних уголках за ночь, да и днем тоже, скапливается гной. Подскажите, что делать?

Ольга, Алтай

Отзовитесь и помогите мне те, кто вылечился от такого заболевания, как дисциркуляторная энцефалопатия 2-й степени. Я прошел несколько курсов лечения, был у разных врачей, получил много лекарств, но результата нет.

Евгений Григорьевич Кустов, 164248, Архангельская обл., Плесецкий р-н, п. Североонежск, 2 мкр., д. 6, кв. 57

Моей дочери 39 лет. У нее в легких был саркоидоз. Дочь лечилась, и все, как нам казалось, прошло. Но через три года саркоидоз вновь появился, но уже на спине. Может быть, кто-нибудь знает, как лечится эта болезнь? Помогите нам, пожалуйста, в нашей беде.

Екатерина, Карелия

Моей дочери 1,5 года. С 4 месяцев она сосет большой палец то левой, то правой руки. Никак не могу отучить ребенка, хотя пробовала разные методы. Напишите, кто сталкивался с такой проблемой и решил ее.

Людмила Гобаева, 363200, РСО-Алания, г. Алагир, ул. Маркуса, д. 122

Мне 30 лет. Прошу откликнуться тех, кто излечился от рака без химиотерапии смесью Н.В. Шевченко (водка + масло; 30:30), либо их родственников. Действительно ли соблюдение этой методики реально излечивает? У меня 3-я стадия, была операция. Самочувствие плохое: слабость, низкое давление, более года держится температура 37,3 градуса. Химию делать не хочу, так как она разрушает здоровые органы. Пью смесь Шевченко второй цикл, но улучшения не замечаю.

652600, Кемеровская обл., г. Белово, главпочтамт, а/я 849; мобильный тел. для SMS-сообщений 8-923-499-99-50

Мне 59 лет. Довольно длительное время у меня болит тройничный нерв. Подскажите, как можно справиться с этой болезнью?

Людмила Владимировна Павловская, 453500, Башкортостан, г. Белорецк, ул. Чапаева, д. 171

Я мучаюсь от аллергии на запах сигаретного дыма, краски, чеснока, ванили. Мне советовали принимать супрастин и тавегил, но они не помогают. Подскажите, пожалуйста, как мне избавиться от болячки, чем можно заглушить неприятные запахи?

Раиса Аркадьевна Климович, 446910, Самарская обл., с. Шентала, ул. Дачная, д. 3

Несколько лет уже страдаю от геморроя. Совсем измучился. Надеюсь, читатели газеты подскажут, как справиться с этим недугом.

Р. Самматов, Татарстан, г. Бугульма

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

Поднятые руки помогают похудеть!

Слыхали? При поднятых руках после приема пищи заметно худеешь.

Почему? Потому что желудочно-кишечный тракт становится менее извилистым, что способствует быстрому прохождению пищи к выходу. Это первая польза.

2-я польза. Отвисшие руки — всегда тяжелые. Отвисают руки — деформируется позвоночник. Отсюда остеохондроз и прочие болячки. Поднимая почаще руки, вы как бы облегчаете тело — позвоночник вытягивается.

3-я польза. С возрастом органы и грудной, и брюшной полости как бы оседают. Например, сердце, случается, меняет свое положение. Иногда наклоняется, а иногда даже «ложится» на бок. Есть такой термин «лежачее» сердце. Это и опасно, и болезненно. Поднимая руки вверх, вы приподнимаете и сердце. Приподнимаются, подтягиваются и все другие органы. При опущенных же органах отвисает живот, слабеет пресс. Поднимая руки, вы укрепляете мышцы живота.

4-я польза. Хорошо поднимать руки не только после еды, но и после питья. В таком случае вода не задерживается в организме. Она быстро проходит через кишеч-

ник, смывая все налипшее на его внутренних стенках. Совет прост: обязательно минут за 20—30 до приема пищи выпейте стакан-полтора воды и поднимите вверх руки. Если вас мучают запоры, вы получите большое облегчение.

Руки поднимать лучше так: держать их параллельно или в «замок», немного потянуться вверх следом за ними, минуты 3—4 походить в таком положении.

Внимание: сигнал об опасности

Часто организм предупреждает нас о развивающейся в нем болезни. Так, **ломкость ногтей** может говорить о нарушении функции щитовидной железы или о недостатке в организме минеральных солей. Появляющиеся **на ногтях бороздки** могут сигнализировать о воспалении поджелудочной железы, тонкой кишки или суставов. Плоские ногти иногда говорят о сердечной слабости.

После еды болит голова, а анализы показали, что вы практически здоровы. В этом случае проведите проверку на аллергию.

Если язык имеет характерный вид как бы ошпаренного, следует обратиться к врачу. Возможно, это связано с инфекционным заболеванием, о котором вы даже не догадываетесь. **Жжение языка**

сигнализирует и об анемии, нехватке витаминов, плохой крови.

А если ночью сводит ногу и боль невыносима — в организме острый недостаток магния. «Забастовка» мускулов говорит и о нарушении кровообращения — заболевании венозной системы ног.

Вы замечаете, что **худеете**, хотя едите все подряд. Это может быть признаком развивающегося заболевания щитовидной железы с повышением ее функции или отдаленным предвестником инфаркта миокарда.

В следующем номере читайте:

❖ Средства от экземы, изжоги, гипертонии, ожогов

❖ Лечение остеопороза

❖ Как избавиться от головной боли, бессонницы, усталости глаз

❖ Если шевелюра

редеет

❖ О целебных свойствах картофеля

❖ Растения для лечения.

Черника

Цмин песчаный (бессмертник песчаный)

Цмин песчаный издавна используется в народной медицине при всевозможных заболеваниях и имеет славу действенного лекарства. Название растения образовано от греческих слов «helios» — «солнце» и «chrysos» — «золото».

Цмин (бессмертник песчаный, кошачьи лапки, солнце золотое, сухоцвет) — многолетнее травянистое растение семейства астровых, с несколькими прямыми стеблями высотой 15—35 см, сероватого цвета. Прикорневые листья продолговато-яйцевидные, стеблевые линейно-ланцетные, сидячие. Соцветия — ярко-желтые, лимонно-желтые, реже оранжевые шаровидные корзинки, собранные на верхушках стеблей в густые щитковидные метелки.

Корневище растения деревянистое, ветвистое, темно-бурого цвета. Растение цветет в июне — августе, плоды — семянки с летучками из волосков — созревают в августе — сентябре. Растет бессмертник на песчаных почвах в степях, сухих борах, по склонам холмов, в сосновых лесах в средней и южной полосе европейской части России, на Кавказе, в северо-восточной части Казахстана, в Средней Азии, Западной Сибири.

С лечебной целью используются цветочные корзинки, которые заготавливают в начале цветения (до раскрытия). Их срывают или срезают ножницами у самого основания, чтобы попадающий в сырье остаток стебля был не более 1—2 см. Сушат в темных, хорошо проветриваемых и прохладных помещениях (в жару цветки пересыхают и рассыпаются). Сухое сырье лимонно-желтого или ярко-желтого цве-

та со слабым приятным запахом, вкус — горьковатый. Срок хранения — до 3 лет.

Препараты бессмертника **повышают тонус желчного пузыря и улучшают отделение желчи, усиливают секрецию желудка и поджелудочной железы, несколько повышают артериальное давление, оказывают мочегонный и антибактериальный эффект.** Они малотоксичны, однако при длительном употреблении могут вызывать застойные явления в печени. При гипертонии применять их не следует.

Цмин используют при различных заболеваниях желчного пузыря, желчевыводящих путей и печени (холециститах, гепатитах, желчнокаменной болезни) как антибактериальное, противовоспалительное и спазмолитическое средство. В народной медицине — также при различных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей (как мочегонное, не раздражающее почки средство), желудочно-кишечного тракта, как противоглистное, кровоостанавливающее и легкое слабительное средство, а наружно — для лечения некоторых кожных заболеваний и спринцеваний при белях.

Применяются настой или отвар цмина (1:20) и сухой (в виде гранулированного порошка) экстракт. Наша фармакологическая промышленность выпускает препа-

рат фламин — это сухой концентрат бессмертника песчаного, очищенный от балластных веществ. Назначают его по таблетке (0,05 г) 3 раза в день за полчаса до еды, а сухой экстракт — по 1 г 3 раза в день. Для приготовления настоя 10 г сухих цветочных корзинок цмина заливают 200 мл кипяченой воды, выдерживают 15 мин на водяной бане, настаивают 0,5—1 ч., отфильтровывают, остаток отжимают, затем доливают кипяченую воду до объема 200 мл. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Цветы бессмертника кладут в шкаф для предохранения одежды от моли.

А.Ф. Синяков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор



Всемирная ассоциация психологов, врачей, духовных и народных целителей, Центр научно-практической медицины и медико-юридического аудита и юридическая компания «Лига профессионалов» проводят цикл семинаров по проблемам народного целительства в России. Если вы практикуете в области народной медицины и целительства, то здесь вам предлагается пройти профессиональную и правовую переподготовку.

Темы семинаров

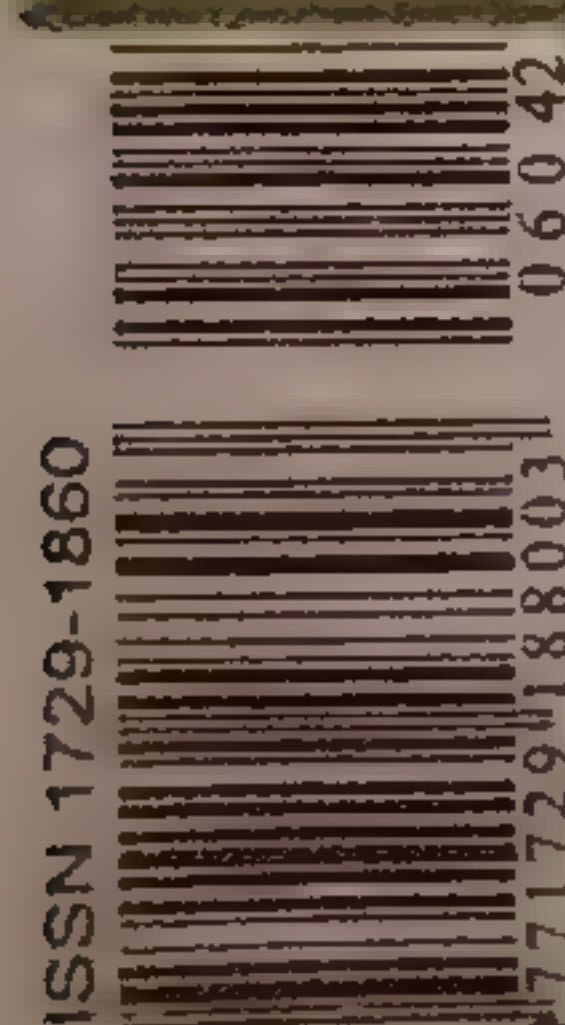
- Проблемы народного целительства в регионах России.

- Исцеление души через работу с телом.
- Ноу-хау в информационно-энергетической реабилитации.
- Искусство врачевания души и тела.

Сроки проведения — с 1 по 7 ноября 2006 года.

Подробная информация размещена на сайте: **www.nationalmedicine.ru**

Справки по телефонам в Москве: 8 (495) 773-77-07, 8 (916) 200-11-14, 8 (926) 213-88-97.



Газета «Живица» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. № 018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. ПИ № 77-8102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ № 3735 Тираж 51.528 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 604 Тираж 1.672 экз. Общий тираж: 53.200 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живица». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66. Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru. Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru. Редактор, корреспонденты: (8184) 6-74-05, e-mail: givitca@atnet.ru. Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru. Отдел дизайна: (8184) 6-56-27.

Директор: Саволова Т.Е. Зам. редактора: Саволова О.Г. Зам. редактора: Навронова Ю.А. Отв. за выпуск: Навронова Т.Ю. Над номером работали: Улановская И.А., Бабкина Е.М., Осипова И.В., Подольский С.Ю., Буланова Е.Е., Сатова Г.С., Шмидликова И.Г., Мокрица О.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены. ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385. Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: **www.arbml.ru** и **www.chtivo.ru**. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 29 (274) октябрь 2006 г. www.givitcaru

МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ О БОЛЕЗНЯХ И ЛЕЧЕНИИ ПОДРОБНО И ОПЫТНО

В НОМЕРЕ:

● Средства
от экземы,
изжоги,
гипертонии,
ожогов

стр. 2

● Лечение
остеопороза

стр. 4

● Как избавиться
от головной
боли,
бессонницы,
усталости глаз

стр. 6

● Если
шевелюра
редее

стр. 10

● О целебных
свойствах
картофеля

стр. 11

● Растения
для лечения.
Черника

стр. 16

В (8184) 62-32-57 —
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ.
ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!



**Внимание! Продолжается
подписка на 11 выпусков 2006 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):

«Живица» — инд. 27807 (стр. 114); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 98);

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 98);

комплект — инд. 44355 (стр. 98); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 113);

и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;

«Дюймовочка» — инд. 11341.

Специально подписаться!

Так бы на кедре и сидел!

Читая тебя, дорогая «Живица», прикасаешься к живому роднику народного опыта и мудрости. Это большое счастье, что через тебя люди могут помогать друг другу не только травами, но и добрым словом. Ведь укреплять душу намного сложнее, чем лечить тело. Твои картинки, стихотворные обороты, да и само название, настраивают на такой лад, что, несмотря ни на какие житейские невзгоды, видишь — а ведь есть прекрасное вокруг и его больше, чем плохого.

Хочу поделиться опытом общения с природой. Как-то лет 14 назад я работал в проектной организации. У нас была традиция каждую осень ездить в Саянскую тайгу за кедровыми орехами. Мы приезжали туда, где росли большие кедры. На них надо было залезать и сбивать шишки, стуча ногами по веткам. Все разбивались на пары — один залезал, а второй собирал шишки. Мне достался в напарники директор предприятия, он был сердечником. Заставлять лезть его на большую высоту было опасно. Но после трех деревь-

ев я все-таки не выдержал и отправил его наверх. Когда директор спустился, губы у него были сине-черного цвета, под глазами черные круги, а на лбу и висках блестящие капли пота. А после третьего кедра лицо его порозовело, глаза засветились жизнерадостным огоньком. Он хотел еще подниматься, но уже была моя очередь.

С тех пор прошло много лет, а тот директор давно забыл, где у него находится сердце. Сердечно-сосудистые заболевания его не беспокоили.

А секрет исцеления вот в чем. Когда

залезаешь на самую верхушку 150-летнего кедра, то видишь там самые крупные шишки. Но их никак не собьешь — надо срывать руками. Иголочки вершинки такого дерева шелковисто-нежные, и при соприкосновении с ними чувствуешь, как появляется божественный запах. Дышишь им и не можешь насытиться. Дело в том, что, надламываясь, иголочки выпрыскивают фитонциды. Попадая через легкие в кровь, «кедровый аэрозоль» дает организму волшебную силу, излечивая его.

Добавлю, что похожего полезного эффекта можно достичь при обрывании пасынков у помидорных кустов. Запах, конечно, не тот, что от кедровой хвои, но тоже очень хорошо оздоравливает сердечно-сосудистую систему, снимает усталость, усиливает потенцию у мужчин.

С.А. Кузнецов,
662608, Красноярский кр.,
г. Минусинск, главпочтамт, а/я 300

И йод подойдет

При сильном нервном напряжении, раздражительности и бессоннице хорошо помогает йод. Кроме всего прочего, он еще и отличное успокоительное средство. А принимать его нужно так. В стакан холодной кипяченой воды или фруктового сока добавьте чайную ложку яблочного уксуса и каплю йода (из пипетки). Тщательно размешайте и выпейте небольшими глотками за полчаса до еды.

Л.А. Успенская, Челябинская обл.

Полынь-трава судорогу увела

Знаю, что у некоторых сводит икры или стопы. А у меня — кисти. Если в каком-то одном положении пальцы находятся минуту-две, то их так и скрючивает. Не обязательно так каждый раз, но частенько. Вот вяжу, например, носок. И вдруг — схватило. Если ногу сводит, так можно встать на носочек, и отпустит. А мне что делать — ума не приложу. Второй рукой пальцы разгибаю, а они снова норовят скрючиться. Разминаю, массирую, в общем, ничего хорошего. Надоумили меня от этой напасти полынь пить. Начала настой готовить: чайную ложку травы заливала 2 стаканами кипятка и 2 часа настаивала. Принимала по четверти стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. К концу месяца сводить пальцы вовсе перестало. А ведь я много вяжу: варежки, носки в магазин сдаю — какая-никакая прибавка к пенсии. И еще что заметила: аппетит у меня лучше стал, даже немного вес набрала. А то последние годы, как одна осталась, очень похудела. Так что польза от полыни мне двойная вышла, спасибо ей.

Антонина Евгеньевна, г. Архангельск

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Каша — пища наша

Я предлагаю самый простой и очень эффективный при заболевании желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, при нарушении обмена веществ метод очищения организма.

Мы все ежедневно умываемся, принимаем душ или обтираемся мокрым полотенцем, т.е. очищаем себя снаружи. Но надо очищаться и изнутри. Тогда нормально будут всасываться питательные вещества, не останется в желудочно-кишечном тракте перегнивших продуктов, застоявшихся с вчерашнего или позавчерашнего дня. Тут-то и помогают каши.

Итак, на завтрак — 4 ст. л. гречневой или рисовой каши. Абсолютно здоровые люди могут съесть пшеничную, которая является натуральным анаболическим средством и способствует наращиванию мышечной массы.

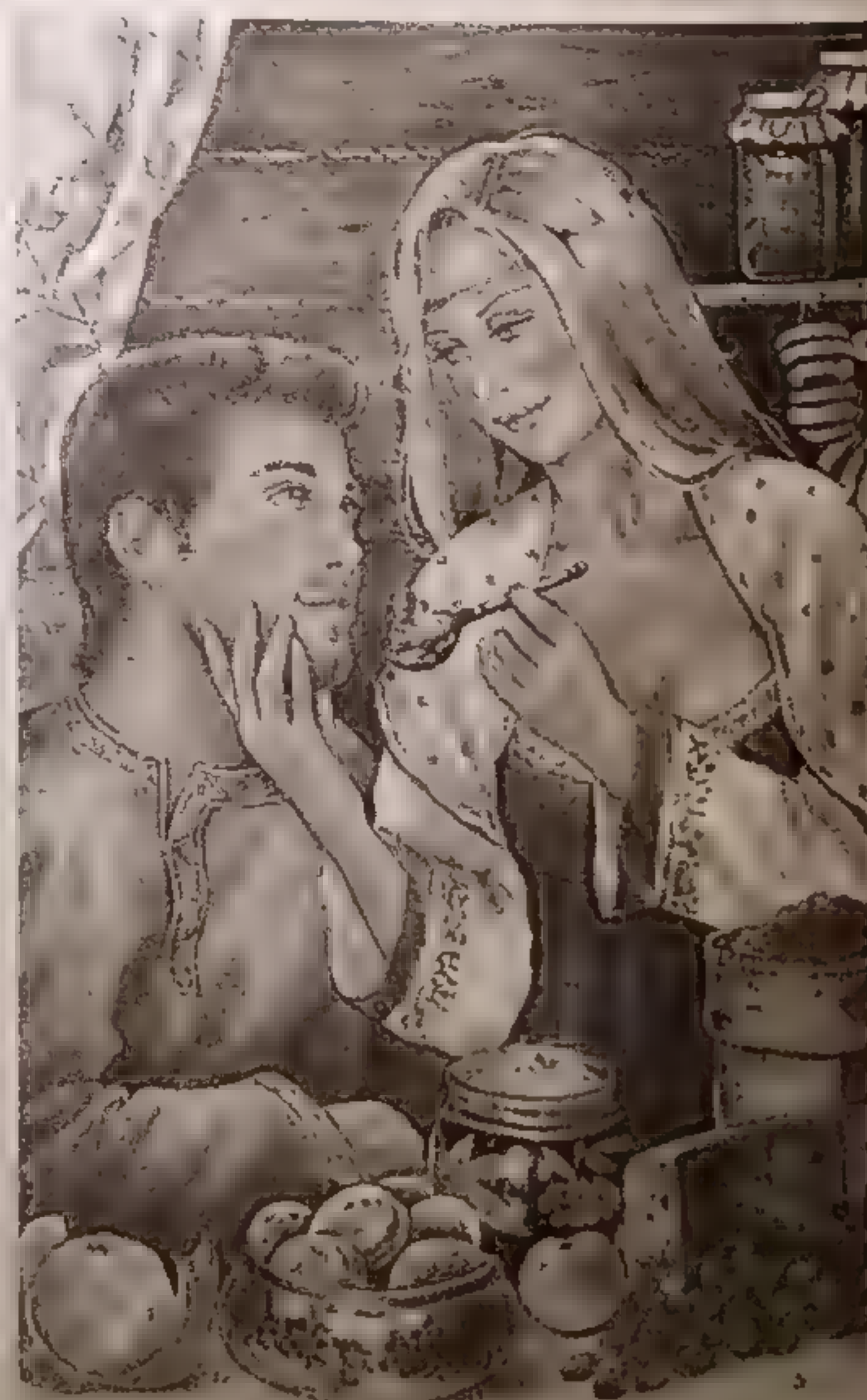
На стакан крупы 3 стакана воды. В кипящую, слегка подсоленную воду опускаем промытую крупу. Добавляем немного масла и варим 15 минут. Рис можно варить 20 минут.

Каша покажется недоваренной. Недопревшей, но в этом-то и ее целительное свойство. Она внутри начнет «допревать», впитывая в себя тем самым все воспалительные слизи, остатки перегнивших продуктов. И, как впитывающая губка, оботрет вас изнутри.

Крупа должна быть цельная, не обработанная современными технологическими методами для быстрого приготовления, т.е. «живая».

В это целительное блюдо можно добавить тертой моркови за 5 минут до готовности. Можете использовать курагу или сухофрукты. Но соблюдайте одно условие — кашу при варке не помешивайте.

И. Чикурова, врач-терапевт,
г. Оренбург



При гипертонии возьми лапчатку

При гипертонии поможет настойка **лапчатки белой**. Она готовится так: 50 г корня разрезать на кусочки длиной 0,5—1 см, сложить в стеклянную посуду, залить 0,5 л 40-процентного спирта и настаивать три недели.

Принимать по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды в течение одного месяца. Затем сделать перерыв на 7 дней. Принимать настойку можно до 3—6 месяцев.

*Н.В. Склярова,
352919, Краснодарский кр.,
г. Армавир-19, д/в*

Чтоб ожог не вызвал шок

Плоды **абрикоса** без косточек пропустить через мясорубку. Полученную мякоть нанести на салфетку и приложить к ожогу на 30 минут. Повторять ежедневно. Хорошо помогает при лечении хронических солнечных дерматитов.

Цельные семена **айвы** продолговатой залить кипяченой водой комнатной температуры (1:50) и встряхивать 5 минут. Затем процедить через марлю. Полученным слизистым извлечением смазывать обожженную кожу 1—2 раза в день 3—4 раза подряд с интервалом в 10—15 минут.

Смочить сложенную в несколько слоев марлю в процеженном и охлажденном настое цветков **бузины черной** (1:15), отжать и наложить на пораженную кожу. Повторять процедуру через 5—10 минут в течение часа. Эффект наступает быстро, через 1—2 дня. Как только исчезнет краснота, отечность, болезненность, примочки прекращаются.

Сырой картофель промыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Массу нанести толстым слоем на салфетку и приложить к обожженному месту, держать 40—60 минут. При необходимости процедуру в течение дня можно повторить.

Кашицу из свежих листьев подорожника смешать с яичным белком. Полученную массу наносить на ожоги дважды через 15 минут 1—2 раза в день.

*Лариса Георгиевна Дегтярева,
656907, г. Барнаул, п. Черныш, ул. Школьная, д. 11, кв. 1*

Лимоны тоже помогут коже

Медицина определяет экзему как неинфекционное воспалительное заболевание кожи, которая при этом зудит, мокнет, шелушится. Имеет болезнь разные формы, но почти всегда наблюдается аллергический компонент.

Экзема не любит дневной свет и солнце. Поэтому желательно накладывать на пораженные места повязки.

Существуют интересные авторские разработки терапии. В книге М.А. Носаля и И.М. Носаля «Лекарственные растения в народной медицине» подробно описан способ лечения экземы восьми-

летней давности, сопровождаемой зловонным экссудатом, у одной женщины. Использовалась свежая **земляника**, отвар трав для ванн, клизм, для приема внутрь и специальная диета.

Народная целительница Ольга Морозова в «Домашнем врачебнике» предлагает такой рецепт. «Хорошее средство вообще от всяких лишаев и экземы — **лимон**. Делать надо вот что. В первый день выпить сок из пяти лимонов в несколько приемов, во второй — из десяти и так дойти до 25, каждый день прибавляя по 5 лимонов. Потом пойти на-

зад тем же порядком, пока не дойдешь до 5. Пить сок лучше через соломинку, чтобы не портить зубную эмаль, и всегда после приема полоскать рот. От лимонов иногда проходит самая упорная экзема».

Трудно представить себе человека, выпивающего за день сок 20—25 лимонов. Испытание не из легких, хотя кто-то, возможно, готов на подвиг ради избавления от измучившей экземы. Но сначала, по-моему, следовало бы испытать более щадящий способ: натирание пораженных мест соком или лимонной коркой — тоже помогает.

Рим Ахмедов, травник

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Жуй абрикос, чтоб гемоглобин подрос

Хочу посоветовать всем, у кого нелады с сердцем или малокровие: ешьте абрикосы!

Каждый день надо съедать не менее 5—6 свежих абрикосов или кураги. Это поможет насытить мышцу сердца калием, который так ей необходим, чтобы быть сильной, а кровь — железом.

Я сам страдал сердцебиением, неприятными ощущениями в груди, болями, а у жены постоянно был низкий гемоглобин, слабость, потливость. И вот

примерно полтора года назад мы взяли себе за правило каждый день есть курагу, а летом — абрикосы. Не сразу, конечно, но самочувствие наладилось. Я давно забыл про одышку и сердцебиение, работаю до сих пор (мне 68 лет) и на даче тружусь с удовольствием. У жены стабилизировался показатель гемоглобина. Хоть он и не очень высокий — 115—120, — но если учесть, что до этого несколько лет был ниже 100 единиц, то это очень хорошо. И жена стала гораздо бодрее, подвижнее, с хорошим настроением. Кстати, абрикосы и на работу желудка и кишечника влияют очень благотворно.

А.В. Филимонов, Брянская обл.

Кавказская кухня

Кто бывал на Кавказе, обратил внимание на изменения в пищеварении. Это результат традиционных острых блюд.

Не устояли и мы с мужем против ароматных и аппетитных шашлыков и харчо. Но, как ни странно, мы вовсе не сожгли свои желудки, а наоборот, еда пошла нам на пользу. Оказывается, **черный душистый перец увеличивает выделение желудочного сока, а от этого усиленно работает вся пищеварительная система**. Дома, питаясь чаще всего картофелем, салом, мучными изделиями, мы часто испытывали трудности с очищением кишечника. А здесь у нас эти проблемы исчезли.

*Н.А. Гапченко,
663580, Красноярский кр.,
Саянский р-н, с. Агшское,
ул. Энергетиков, д. 28, кв. 1*

Щи от изжоги

От изжоги меня спасают своего рода щи. Готовятся они очень просто. Сначала нужно сварить крепкий, но не жирный мясной бульон и добавить в него свежей капусты. Больше ничего в такой суп класть не надо.

*В.В. Лощакова,
184230, Мурманская обл., г. Полярные Зори, ул. Белова, д. 2, кв. 3*

20 октября — Международный день борьбы с остеопорозом

В последнее время все чаще мы слышим термин «остеопороз». Что же это такое? Кто-то скажет: «Кости становятся хрупкими и часто ломаются» — и будет прав. Действительно, хрупкость костей и частые переломы, происходящие от незначительных нагрузок, — сущность и смысл остеопороза. Сам же термин означает «разрежение костной ткани».

Заболевание скелета

С научной точки зрения, остеопороз определяется как системное заболевание скелета, характеризующееся уменьшением костной массы и нарушениями структуры костной ткани, что приводит к патологической ломкости костей и повышенному риску возникновения переломов.

Уменьшение массы костной ткани — процесс, который протекает в скелете любого, в том числе здорового человека старше 40 лет. Почему же у одних людей это никак не отражается на качестве жизни, а у других становится причиной тяжелого недуга? Дело в том, что существует ряд факторов, ускоряющих и усугубляющих потерю костями кальция. В зависимости от того, какой из них главенствует, выделяют несколько форм остеопороза: инволютивный, остеопороз беременных, глюкокортикоидный, от бездеятельности.

В норме наблюдается равновесие между поступлением кальция с пищей и расходом его на всевозможные нужды организма. Усвоение этого микроэлемента возможно только при наличии витамина Д, а точнее, его активной формы Д₃.

Если уровень кальция в крови по каким-либо причинам падает, идет усиленное высвобождение его из костей — естественного хранилища. Этот процесс (резорбция) происходит под действием паратгормона — вещества, вырабатываемого околощитовидными железами. Когда же кальций поступает с пищей, то под действием пептидного гормона кальцитонина (вырабатывается К-клетками щитовидной железы) минерал начинает запасаться в костях. Таким образом, любые причины, вызывающие нарушение всасывания каль-



ция и витамина Д в желудочно-кишечном тракте и ускорение их выведения из организма, могут вызывать это заболевание.

Климакс, прием гормонов

Чаще всего встречается **инволютивный остеопороз**. Развивается он у женщин в период климакса из-за нарушения гормональной регуляции обмена кальция в организме. В результате возникают патологические переломы, в первую очередь лучевой кости и тел позвонков, а позднее — головки бедренной кости, что приводит к тяжким последствиям.

У мужчин 40—55 лет на развитие остеопороза влияют алкоголизм и недостаток мужских половых гормонов андрогенов.

Что касается женщин до 45 лет, то потери кальция у них в подавляющем большинстве случаев бывают связаны с беременностью, кормлением грудью, при гиперкортицизме (комплекс симптомов, которые развиваются в результате повышенной продукции в организме гормонов коры надпочечников). Последнее возникает и у мужчин, страдаю-

93 ст. л. корней окопника лекарственного нагревайте 1/2 часа в 0,5 л воды в закрытой посуде на легком огне, не доводя до кипения, настаивайте 4 часа, процедите.

Используйте для ванн, обмываний и компрессов.

щих болезнью или синдромом Иценко-Кушинга, а также при длительном приеме глюкокортикоидных гормонов (преднизолон, триамцинолон) с лечебной целью.

В подобных случаях говорят о **глюкокортикоидной форме остеопороза**. Происходит резкое торможение всасывания кальция в кишечнике. Околощитовидные железы, дабы компенсировать дефицит микроэлемента в крови, вырабатывают большое количество паратгормона. Развивается резорбция кости.

Причина **остеопороза у беременных** (развивается во второй половине срока) ясна. Идет повышенный расход кальция на строительство скелета ребенка. При этом поступление кальция с пищей по каким-либо причинам не может перекрыть его расхода. Усугубление болезни наступает в период грудного вскармливания: много кальция уходит в молоко.

Остеопороз от бездействия возникает при вынужденном обездвиживании, параличах, артритах.

Врачом проводится лечение с учетом предполагаемых причин. Понятно, что при инволютивном остеопорозе будут назначены препараты женских половых гормонов, эстрогены. При остеопорозе беременных, как и при оставшихся вариантах основу лечения составят препараты кальция, витамин Д₃, а также ряд специальных средств, усиливающих отложение кальция в кости. Перечисленные способы относятся к категории врачебных назначений, так как многое зависит от правильного подбора дозы и лабораторного контроля. Передозировка любого из лекарств приводит к серьезным побочным эффектам.

Внимание питанию!

Что же может предложить народная медицина для лечения, а скорее, даже для профилактики остеопороза?

1,5 ч. л. вахты трехлистной залейте 250 мл кипятка, дайте час настояться и процедите.

Принимайте по ст. л. 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Во-первых, это соблюдение соответствующей диеты. Нужно употреблять пищу с высоким содержанием кальция (молоко, молочные продукты, фрукты, овощи, особенно свежая капуста); эргокальциферола (витамин D_2) — рыбий жир, печень, сельдь, яичный желток.

Отмечу, что существующие ныне препараты кальция, принимаемые внутрь, крайне плохо всасываются в желудке. Чтобы восполнить дефицит этого микроэлемента в организме, нуж-

чении остеопороза — устранение заболеваний ЖКТ, приводящих к нарушению всасывания кальция. Для этого больному назначают растительные горечи.

Есть масса замечательных и ярких представителей этой группы растений: полынь горькая, вахта трехлистная, горечавка крупноцветковая, золототысячник малый, цетрария исландская и т.д. Используются они в виде отваров или чаев, спиртовых настоек. Например,

10 г измельченных корней окопника залейте стаканом кипятка, кипятите 10 минут. Применяйте отвар для компрессов, припарок, полосканий.

растений, применяющихся с подобной целью: чабрец ползучий, плаун-баранец, копытень европейский.

Для укрепления костной ткани при любых формах остеопороза народная медицина рекомендует прием мумие курсами. Обычная доза — шарик величиной со спичечную головку, растворенный в трети стакана воды, утром и вечером. Курс лечения — 3 недели. Впоследствии его можно повторить.

Учитывая большое значение активного двигательного режима в профилактике остеопороза, больным рекомендуются длительные прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика и прочие физкультурные начинания.

Живокость при переломах

И наконец, последнее. Как уже говорилось, основным клиническим проявлением остеопороза являются частые переломы, которые нелегко поддаются лечению. И тут народная медицина может оказаться весьма полезной. Она предлагает такие растения, как живокость высокая, окопник лекарственный, борец реповидный. Они обладают свойством исключительно хорошо расслаблять поперечно-полосатые мышцы (миорелаксация).

Для лечения переломов надежная миорелаксация значит очень много. Мышцы в области перелома находятся в постоянном болезненном напряжении, что мешает не только правильной репозиции (совмещение концов костей), но и нарушает заживление. Применение же, например, живокости устраняет мышечный спазм и создает оптимальные условия для срастания кости. А миорелаксация травами нередко дает значительное уменьшение болевого синдрома.

Эти растения весьма ядовиты, поэтому при переломах применяются в большинстве случаев наружно в виде спиртовых настоек, мазей и паст. Реально и внутреннее применение (отвары и спиртовые вытяжки), но делать их надо крайне осторожно.

Для быстрого восстановления кости после перелома необходимо использовать мумие по уже упоминавшейся методике.

А.Н. Алефиров, фитотерапевт

Остеопороза

но ежедневно поглощать львиную дозу средств, запивая их чем-нибудь кислым. Однако есть замечательный народный рецепт, делающий кальций более доступным.

В стакан помещают сырое куриное яйцо и заливают его смесью хорошего коньяка с чистым свежесжатым лимонным соком. Оставляют на две недели. Потом яйцо осторожно вынимают. Скорлупа, потерявшая активные соли кальция, становится мягкой. Оставшийся настой употребляют дважды в день по чайной ложке.

4 ч. л. травы золототысячника малого залейте 500 мл кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Добавьте по вкусу мед.

Принимайте по 100 мл за 30 минут до еды.

Гораздо проще принимать в пищу трижды в день по четверти чайной ложки порошка из измельченной яичной скорлупы. (Если используете сырые яйца, то сначала тщательно вымойте их и прокипятите скорлупу.)

Соблюдение такой диеты необходимо при всех типах остеопороза, а также при угрозе его возникновения.

Для женщин — клевер и хмель

Кальций и витамин D_2 могут быть представлены в рационе вполне достаточно, но почему-то не всасываются в желудочно-кишечном тракте. Наиболее распространенной причиной является тот самый банальный гастрит, который, мы все говорим, есть у каждого. В особенности нарушения проявляются, если страдает кислотообразующая функция желудка. По старому это называлось гастритом с пониженной кислотностью.

Отсюда вытекает второй аспект в ле-

полынь горькая может быть использована в любой из перечисленных лекарственных форм.

Растительные горечи показаны и при глюкокортикоидном остеопорозе. В большинстве случаев эта форма заболевания развивается на фоне серьезной патологии, контроль над которой возможен только при помощи мощных медикаментозных назначений. Тогда средства народной медицины принимают второстепенное значение. В такой ситуации рекомендуются небольшие дозы солодки голой (корень) в виде отвара. Могут использоваться лист смородины, череда, крапива.

При болезни Иценко-Кушинга (но не при одноименном синдроме и не при лекарственном гиперкортицизме) можно пытаться принимать воробейник в расчете на то, что он повлияет на гипоталамо-гипофизарную секрецию.

При инволютивном остеопорозе у женщин, особенно с профилактической целью, имеет значение прием трав, обладающих эффектом, сходным с действием эстрогенов (клевер красный, хмель обыкновенный, шандра обыкновенная, шалфей лекарственный, люцерна посевная, пажитник сенной).

У мужчин, напротив, применяются травы с андрогенным эффектом: молочай Палласа, ярутка полевая, аир болотный, ясенник пахучий, сельдерей, петрушка курчавая.

Преодоление алкоголизма — проблема сама по себе крайне важная. Поэтому если рассматривать лечение от алкоголизма в качестве профилактики остеопороза, это даст неверный акцент. Мы лишь вскользь упомянем несколько

4 ч. л. травы люцерны залейте 250 мл кипятка, дайте час настояться и процедите.

Принимайте по 50 мл 4 раза в день при нервных расстройствах.

Консультирует фитотерапевт

На вопросы читателей отвечает врач-фитотерапевт профессор Ольга Владимировна Буюклинская.



Сильно беспокоит зуд в промежности. Не знаю, что делать с этой бедой. Как жить дальше?

М.У. Красина, Кемеровская обл.

Такой симптом может быть проявлением заболевания печени, связанного с закупоркой желчных протоков. Подтвердить данный диагноз способен только врач.

Причин же зуда немало: наличие глистов, например, поражение грибами и другие. Поэтому прежде всего нужно выяснить и устранить причину хвори.

Чтобы избавиться от неприятных ощущений, используйте яснотку. 50 г травы залейте литром холодной воды, позвольте настояться 6 часов. Приготовленное средство применяйте для ванночек.

Для той же цели подойдут измельченные семена льна (250 г). Кипятите их 5 минут в 5 л воды.

А этот рецепт для внутреннего

применения. Возьмите 2 ч. л. семян укропа, измельчите, заварите их 2 стаканами кипятка. Настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по ст. л. 3 раза в день до еды.

Весьма эффективен сложный сбор из трав хвоща полевого, водяного перца и пикульника (каждого ингредиента по 20 г). Приготовьте настой из расчета 2 ст. л. на стакан кипятка. Пейте в течение дня без ограничений.



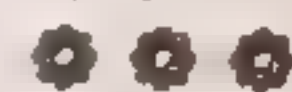
У меня сахарный диабет II типа. Принимал манинил, но чувствовал



при этом дрожание, голод. Пытался поддерживать сахар различными биодобавками. Нужно ли принимать «химию», то есть таблетки?

Н.Г. Дружинин, Полтавская обл.

На мой взгляд, эта самая «химия» — основной (в сочетании с диетой) путь к оздоровлению организма при данном заболевании. Дозировку лекарств следует подбирать в условиях стационара. И как бы далеко ни был эндокринолог от вашего селения, обратиться к нему просто необходимо. В крайнем случае — к терапевту. Препарат манинил увеличивает высвобождение инсулина из клеток поджелудочной железы. Из вспомогательных средств могу рекомендовать овес, лавр, топинамбур, картофельный сок.



Хотелось бы узнать о заболевании «зоб Хосимото». Чем его лучше лечить?

В.А. Петрошевич, Белгородская обл.

Зоб Хосимото — это тяжелое аутоиммунное воспалительное заболевание щитовидной железы, при котором защитная система организма ошибочно распознает ткань щитовидной железы как чужеродную и направляет на нее всю иммунную агрессию. Лечить зоб Хосимото самостоятельно — преступление против собственного здоровья. Непременно обратитесь к местному эндокринологу.

СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Овощи портят рот

Установлено, что овощи провоцируют кариес. Неправильное приготовление овощей увеличивает риск кариеса, предупреждают авторы исследования. К таким выводам ученые пришли в ходе экспериментов с обычным овощным рагу.

Исследователи установили, что при жарке баклажанов, кабачков и зеленых перцев в них значительно увеличивается содержание кислот, оказывающих разрушительное воздействие на зубную эмаль. Уровень кислотности рагу, приготовленного таким способом, прибли-

жался к кислотности газированных напитков, считающихся крайне вредными для здоровья зубов. Однако кислотность овощного блюда значительно снижалась, если овощи готовили способом тушения, а не жарки.

В ходе экспериментов было установлено также, что способ приготовления не влияет на кислотность помидоров и лука. Содержание кислоты в красном перце возрастало как при жарке, так и при тушении. По словам координатора исследовательского проекта доктора Грэхема Чэдвика, опираясь на результаты исследования, стоматологи смогут давать пациентам, борющимся с кариесом, более действенные рекомендации.

Чай и кофе защищают печень

Ученые установили, что употребление более двух чашек кофе в день, может защитить печень у людей с повышенным риском патологии этого органа. К числу лиц с вероятной возможностью заболевания печени относятся люди с избыточным весом, любителей спиртного, больных диабетом и тех, кто потребляет блюда, богатые железом. К такому выводу пришли ученые из Национального института диабета, заболеваний органов пищеварения и почек (США) на основании 19-летнего опыта наблюдения за 10 тыс. любителей чая и кофе.

Предполагается: в основе гепатопротекторного эффекта кофе и чая лежит действие кофеина.

Зевать полезно

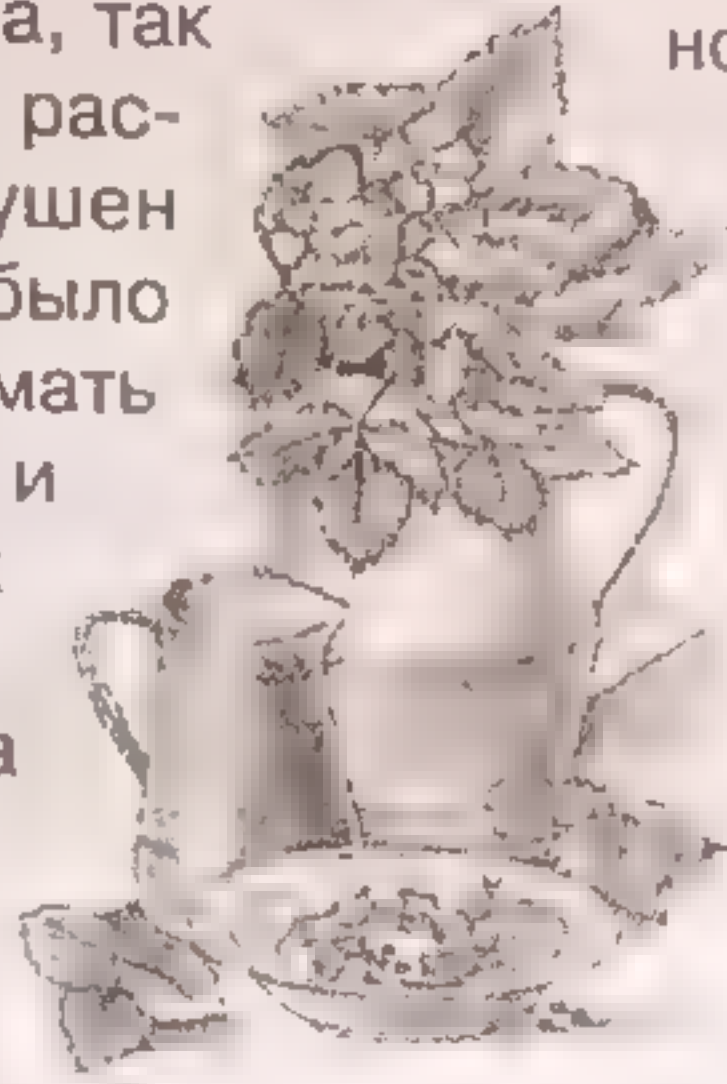
По данным испанских врачей, младенцы начинают зевать в утробе матери уже через 11 недель после зачатия. Такая произвольная реакция свойственна не только людям, но и большинству млекопитающих, некоторым видам птиц и пресмыкающихся. Специалисты недавно установили, что благодаря расслаблению во время зевания нормализуется артериальное давление, ослабляется напряжение в мышцах и суставах. Это благотворно сказывается на состоянии всего организма и особенно на работе сердечно-сосудистой системы. Так что зевание защищает нас от инфаркта и других сердечных заболеваний.

Заснуть поможет «медовушка»

Я вот уже два месяца мучаюсь бессонницей. Засыпаю, но меня тут же что-то будит. А утром встать не могу — спать хочется. Посоветуйте, пожалуйста, что делать, как избавиться от такой беды.

Светлана Мироновна

У вас, Светлана Мироновна, так называемое пресомническое расстройство сна, то есть нарушен процесс засыпания. Можно было бы поступить просто — принимать снотворные препараты, — и проблемы вроде как и нет. Так часто поступают в стационаре. Только кто пожалуется на плохой сон — сразу к списку получаемых лекарств добавляется снотворное (конечно,



при отсутствии противопоказаний). Однако торопиться с этим не стоит. Многие снотворные препараты не лишены нежелательных реакций. Это и нарушение структуры нормального (физиологического) сна, и утренняя заторможенность, и привыкание, зависимость. Поэтому лучше всего прибегнуть к старинным народным средствам лечения. Например, хорошо успокаивает и способствует лучшему засыпанию прием перед сном «медовушки» (ст. л. пчелиного меда на стакан теплой воды).

Еще лучше в дополнение к этому использовать следующий отвар. Смешать по 30 г корня валерианы, цветков ромашки, плодов тмина. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, покипятить 15 минут на малом огне. Процедить, охладить и довести объем до исходного. И пейте по полстакана вечером. Думаю, вам поможет.

Хвощ полевой — спаситель твой

Нередко по утрам просыпаюсь с головной болью и тошнотой. В чем дело? Как нормализовать состояние?

Т.У. Афонина, г. Мирный

Похоже, у вас повышенное внутричерепное давление. Необходимо пройти соответствующее обследование. А пока могу посоветовать выпивать на ночь полстакана кефира и съедать яблоко: это способствует выведению жидкости из организма. Полезен и настой полевого хвоща: 2 ст. л. травы заварите в термосе стаканом кипятка, дайте полчаса настояться, процедите. Пейте по четверти стакана 4 раза в день.

И.А. Крылов, д. м. н.

От усталости глаз

Нам на рабочих местах установили компьютеры. Спустя полгода с моими глазами стало твориться что-то неладное: в конце дня прямо огнем горят, жжение в них и будто песку насыпано. Я считаю: это из-за длительного сидения перед монитором. А коллега говорит: возрастное (мне за 40). У нее-то глаза не болят, хоть и не меньше моего работает. Кто из нас прав?

Т.П. Маркова, г. Ярославль

Тамара Павловна, вы правы. От долгого сидения за компьютером у многих людей развивается так называемый «синдром сухих глаз». Это заболевание связано с высыханием слезной жидкости, которая защищает глаза. Работающим в таких условиях рекомендуется почаще делать небольшие перерывы. В это время полезно подойти к окну и посмотреть вдаль, на небо, а лучше всего на зелень (деревья, траву). Нет такой возможности — повесьте на стену перед глазами картину с зеленым пейзажем или простой лист бумаги такого цвета и время от времени поглядывайте на него.

Г.П. Моисеенко, офтальмолог

СОВЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Стимуляция после операции

Жевательная резинка способна ускорить выздоровление после полостных операций — такой вывод сделали американские специалисты.

Медики из калифорнийской больницы Санта-Барбары обследовали 34 пациента, перенесших операцию по удалению части толстой кишки — так называемую резекцию сигмовидной кишки. Половина прооперированных пациентов помимо традиционного лечения трижды в день получали жевательную резинку без сахара, остальные лечились только обычными средствами.

Оказалось, что у пациентов, жевавших резинку, быстрее отходили газы и раньше появлялся стул. В результате они почти на два дня раньше были выписаны из больницы.

Причина такого явления объясняется достаточно просто. Известно, что некоторые пациенты после полостной операции не сразу могут есть и даже



пить. А жевательная резинка начинает стимулировать те же нервы, что и еда, тем самым помогает выбросу гормонов, активирующих желудочно-кишечный тракт.

Свистеть — и не болеть

Всегда считалось, что свистеть неприлично, а кроме того, это плохая примета; из-за свиста якобы денег не будет. Между тем физиологи из Германии считают, что свистеть полезно для здоровья.

Оказывается, насвистывающий человек, воспроизводит звуки такой частоты, которая соответствует импульсам нашего мозга. В итоге происходит так называемый резонансный эффект, действие которого подобно хорошему массажу.

От свиста у нас усиливается кровообращение, все органы начинают работать намного активнее и повышается общий тонус организма. Но это еще не все. Свист стимулирует и творческую активность человека. Нечаянно люди, которые решают какую-нибудь сложную задачу, нередко начинают насвистывать. Благодаря этому они находят решение гораздо быстрее.

В прошлом номере «Живицы» мы познакомили читателей с работой Национального института здоровья (г. Санкт-Петербург) и его ректором д. м. н., профессором П.П. Горбенко. Сегодня Павел Петрович рассказывает о разработке персональных оздоровительных программ.



Питание — не только еда

В основу этих разработок мы положили принципы сохранения и укрепления здоровья, а не лечение заболеваний. (Сегодня более или менее понятно, как это делать.) Как управлять здоровьем, практически никто не может дать ответ. Нам же удалось, и та система управления здоровьем, которая разработана у нас в институте, позволяет решить этот вопрос. Один из основополагающих принципов нашей системы — здоровое питание.

Неправильно считать, что питание — это то, что мы положили в рот. Слишком примитивное понимание. Питание, как я его понимаю, — это потребление энергии, информации и вещества, т.е. все, что человек получает. Даже примитивно понимаемое питание без информации представить невозможно; вкус, цвет, запах, теплое, холодное и т.д. — все есть информация. И нам удалось доказать и показать, что до 50 % энергии человек потребляет не только в виде пищевых веществ, но и в виде квантовой энергии, в частности энергии солнца или энергии нагретых предметов.

И сегодня, зная характеристики человека, его квантовую составляющую, зная, что ему необходимо, можно управлять его здоровьем. Все искали эликсир здоровья и долголетия в воде, траве, камне, но ведь мы — энергоинформационная система. Существует два пути потребления энергии: первый — через пищу, второй — непосредственно потребление энергии. Это принципиально важно, потому что, если мы увеличиваем дозу потребления квантовой энергии, мы резко сокращаем количество потребляемой пищи.

Пример: летом в жару человек ест

Один из основополагающих принципов нашей системы — здоровое питание.

мало — что-нибудь легкое (фрукты, овощи), много пьет. Откуда же энергия? Солнце, нагретые предметы, — все, что нас окружает, излучает квантовую энергию, мы находимся в мощном электромагнитном поле. Летом у человека избыток квантовой энергии,

Как управлять

он ее, наоборот, сбрасывает — ест холодную пищу, пьет холодную жидкость. Таким образом, он может есть в два раза меньше, если получает достаточно квантовой энергии.

Избыток энергии так же вреден, как и ее дефицит. И наши мудрые предки знали это и понимали, как управлять процессом, хотя они поступали интуитивно. Одним из мощных средств энергетической подпитки была баня, туда ходили не мыться — мылись заодно, потому что потели. В баню ходили, чтобы получать квантовую энергию. Кроме того, было еще одно мощное средство — русская печка, поскольку дрова — аккумулятивная солнечная энергия. А современный человек лишился источников энергетической подпитки. И бани сейчас совсем не то, что раньше...

Мы научились этим процессом управлять. За счет чего? Каждый человек проходит за свою жизнь через весь спектр, он рождается в желтом, идет через синий, красный, зеленый и т.д. и умирает опять в желтом. В зависимости от того, в каком спектре он находится, ту энергию и излучает. Человек ведь светится, и светится в разных спектрах. Мы должны с учетом его личного энергетического баланса дать ту энергию, которая ему необходима в данное время. Это очень важный вопрос, он многое меняет в жизни.

Если человек будет потреблять в нужном количестве квантовую энергию, он сократит потребление пищи в два раза. Отчего люди умирают? От истощения желудочно-кишечного тракта. Не хватает инсулина, кислот, ферментов, снижается способность микроорганизмов, и человек начинает угасать. Если есть в два раза меньше, то он будет жив-здоров.

Почему макароны чукче — смерть

Нашу систему здорового питания мы строим на нескольких принципах. Первый — **индивидуальность**. Поскольку каждый человек уникален, то и программа питания должна быть разработана для него индивидуально. Это принципиальное отличие нашей методики от диетологии, где всех гребут под одну гребенку: вот вам 15 столов на все про все, независимо от индивидуальных особенностей человека. Существует десять конституциональных типов, для каждого характерна своя система питания. В основу положено три основных — дви-

Система здорового питания построена на трех принципах: индивидуальность, широтность, сезонность, режим.

жения, энергии, материи — в разных вариантах сочетаний этих типов, так как чистых типов не бывает.

Далее возраст, расовая принадлежность и национальность имеют значение, индивидуальные обменные генетически обусловленные особенности — ожирение, подагра, артрит, диабет у родителей. Если все эти детали учитывать, уже получается несколько миллионов программ, но самое интересное, что за каждой стоят конкретные вещи. Они очень простые, например: один человек должен пить холодную воду, другой — горячую.

Второй принцип — **широтность питания**. Мы живем на уровне 60-й параллели, это южный ареал миграции оленей и северный ареал произрастания злаков. На уровне экватора основная зерновая культура — рис, на уровне Средиземноморья — пшеница, на уровне России — рожь, а севернее зерновых нет, чукчи не едят зерновые, они едят мясо оленя, рыбу, грибы и ягоды. Когда чукчей начали кормить макаронами и картошкой, они стали умирать, их желудок не способен переваривать крахмал.

К сожалению, жители нашего Северо-Запада последние годы питаются, как правило, по-южному — средиземноморскому или американскому типу, поскольку на продовольственный рынок регио-

на поставляются недорогие и вкусные, но не естественные для жителей этих широт продукты. Человек в северных районах должен обеспечивать свою жизнь и здоровье в достаточно суровых климатических условиях. Здесь лето длится фактически всего 2 месяца (с 15 июня по 15 августа), а в остальное время — переходные периоды и зима, тянувшаяся почти полгода.

Наше питание должно быть таким: летом оно похоже на южный тип питания — овощи и фрукты, а зимой должна быть совсем другая пища — жирная, обильная — и включать целый ряд компонентов, которыми мы пренебрегаем.

Наши прародители питались исключительно тем, что могли вырастить, —

черный хлеб ели, а не белый. Потому что нормально усваивать человеческий организм будет только то, что произрастает в данной местности в природных условиях.

С позиций современной диетологии, острое, кислое, пряное, соленое рассматривается как вредное. А с позиций здорового человека, в наших широтах организм требует острого, особенно зимой. И правильно, потому что такая пища обладает способностью «разогревать» организм изнутри, и в это время года нужно употреблять острого побольше. На бытовом уровне холестерин рассматривается как нечто вредное. Между тем есть холестерин и... холестерин.



здоровьем

следовательно, несколько десятков поколений утоляли голод бобами, фасолью, чечевицей, горохом и пшеницей. Мясо было редкостью: первого поросенка забивали в ноябре, второго на Рождество, третьего на Пасху. В остальное время предпочтение отдавалось рыбе и дичи. Сегодня мы можем побаловать себя европейскими салатами, непривычными закусками и другими, подчас убийственными для наших неподготовленных желудков блюдами. Отказываться от них не стоит, но пусть подобное будет приятным исключением, лишь подтверждающим общее правило.

Для северян основными зерновыми культурами являются рожь, ячмень, овес. Наши предки не зря, к примеру,

Один из них организму необходим.

Следующим по значимости является принцип **сезонности питания**. Современный человек, используя холодильное оборудование, применяя новейшие технологии консервации и длительного хранения, питается одними и теми же продуктами в течение всего года. Для жителей Северо-Запада неестественно есть цитрусовые и другие тропические фрукты среди зимы. Доля экзотических продуктов, которые являются замечательным десертом, должна быть снижена в повседневном рационе обитателей северных и средних широт. Считается, что детей необходимо кормить бананами, ананасами, но это следует делать летом, а не зимой, когда избыток южных фруктов способен привести к серьезным заболеваниям, аллергии. Желательно собирать яблоки, свеклу, морковь, картофель, брюкву, которые выращены на полях в данных широтах и могут храниться в естественных условиях (погребах, овощехранилищах).

Следующий принцип — **режим питания**. Наш обычный режим совершенно неверный: в 8 часов завтрак, в 13 — обед, в 19—20 — ужин. Разница между обедом и ужином получается 7 часов, поэтому вечером у человека начинается жор. Правильно организованное питание должно быть таким: в 8 — завтрак, в 12 часов — второй завтрак, в 16 — обед, в 20 часов легкий ужин. Через 4 часа после обеда жора не будет.

Даешь рекреацию!

Мы занимаемся разработкой персональных оздоровительных программ. Питание не может быть оторвано от стиля жизни, оно входит главной составляющей в комплекс мероприятий по оздоровлению, куда помимо питания, кото-

Лучшее оздоровительное действие оказывает получасовой сон во время обеденного перерыва.

рое в себя включает потребление энергии, информации, вещества, также входит (это вторая составляющая) выделение. **Человек является системой, которая потребляет энергию, информацию, вещество и — выделяет.** Поэтому управление этими двумя процессами есть основа жизнедеятельности. Почти все органы выделяют — почки, кожа, печень, желудочно-кишечный тракт. Нужно стимулировать выделение. Наши предки потели — они работали, современный человек не потеет.

Баня — это не только потребление энергии, но и выброс избыточных токсических веществ. Большую роль в этом играет сброс токсических веществ через кожу стоп: когда клеточные элементы разрушаются, они по кровотоку спускаются вниз и фильтруются структурами стопы, происходит процесс выделения этих веществ. Поэтому обязательно нужны горячие ножные ванны.

Вы знаете, откуда пошло выражение «в бане все равны»? Рабы Древнего Рима посещали термы (бани) вместе с гражданами. Бани были, по существу, оздоровительными комплексами, снимали усталость и повышали работоспособность. И это был пример заботы государства об основной производительной силе.

Чтобы управлять процессами потребления и выделения, нужна активация, то есть физическая и умственная тренировка, и, кроме того, рекреация — отдых, развлечение, восстановление. Важная составляющая — это сон, организация сна. В частности, спать нужно зимой при температуре 15—16 градусов, тогда человек лучше высыпается и лучше себя чувствует.

Известно ли вам, что лучшее оздоровительное действие оказывает обязательный получасовой сон во время обеденного перерыва? Если не ошибаюсь, в Китае введен тридцатиминутный послеобеденный сон, для чего у людей есть циновки. В Испании — сиеста. У нас пока только в одной «отрасли» (Военно-морской флот) еще с Петровских времен существует послеобеденный сон. Я уже не говорю о том, что для сохранения здоровья, для того, чтобы хорошо выглядеть внешне, нужно делить положенный по закону отпуск на две части, чтобы каждый имел возможность отдыхать дважды в году.



Если шевелюра редее

Мне 32 года, со здоровьем все в порядке, на свои волосы никогда не жаловалась, а в середине октября они у меня внезапно стали выпадать. С чем это может быть связано?

Анна Сергеева, Архангельская обл.

Сезонное явление

Самое интенсивное выпадение волос происходит, как ни странно, поздней осенью. С чем это связано и что можно сделать? Рекомендации читайте ниже.

«Если в женском организме содержание железа в норме и нет никаких гормональных сдвигов, выпадение волос — нормальное явление», — утверждают врачи. Каждый волос обычно растет как бы по личному расписанию, а осенью происходит своеобразная линька — волосы начинают расти и выпадать одновременно. Никакого лечения такое выпадение не требует. Оно длится приблизительно 3—4 месяца, после чего заканчивается само собой.

Если шевелюра редее интенсивно, женщины пугаются, бросаются в аптеку покупать различные средства от выпадения волос, многие из которых недешевы, а все равно не помогают. Но винить препараты не стоит: просто процесс сезонного выпадения волос остановить нельзя.

Да и не нужно. Лучше сдайте анализ на уровень гемоглобина в крови и проверьте щитовидную железу. Если все в норме, то волосы выпадают на совершенно законных основаниях.

В этом случае нужно лишь позаботиться о здоровье новых волос, которые непременно вырастут вместо выпавших. Незаменимы витамины группы В. А также А, С и Е, из минералов — цинк и се-

лен. Если у вас жирные волосы, на время откажитесь от жареного, копченого, консервированного и острого. Вместо этого активно ешьте водоросли, моллюски и рыбу, ежедневно включайте в рацион растительное масло, мясо или соевые продукты.

Как это ни парадоксально звучит, но в период активного выпадения волос необходимо как можно чаще мыть голову. По мере того как вы будете вымывать отмершие, волосы будут выпадать все меньше и меньше. А для хорошего роста здоровых два раза в неделю наносите на волосы питательные маски или специальные для волос, или из косметической глины, морской соли.

Приготовьте шампунь сами

Вот несколько рецептов.

● Смешайте немного растительного (лучше оливкового) масла с косметической глиной. Кашицу нанесите на волосы и оставьте на 20 минут. Затем смойте теплой водой.

● Полезно втирать во влажные волосы морскую соль. Ее оставляют на 15 минут, после чего смывают теплой водой.

Глина и морская соль обладают адсорбирующими свойствами и помогают очистить волосяной фолликул от лишнего жира. Пусть вас не смущает, что в глиняной маске присутствует масло, но если опасаетесь, что оно увеличит выделение жира, замените его простоквашей.

● Отлично укрепляет волосы острый перец чили. Разрежьте стручок на половинки и осторожно вотрите в корни волос. (Обязательно наденьте на руки перчатки, чтобы не жгло, и втирайте именно в корни волос, не в кожу!) Через пару недель вы увидите, что волосы стали заметно крепче.

● Эффективны и шампуни на основе эфирных масел. Масла содержат приблизительно 97 % активных веществ тех растений, из которых получены и способны глубоко проникать в кожу, хорошо усваиваться. Правда, стоят такие шампуни довольно дорого, так что, если хотите, можете приготовить их сами.

Возьмите 1—2 ст. л. базилика, розмарина или шалфея, стакан чистой воды, 60 мл жидкого глицеринового мыла (можно растворить и твердое до жидкого состояния), от 15 до 60 капель эфирного масла кедр, мускатного шалфея или иланг-иланга и ч. л. масла жожоба. Если волосы у вас жирные, количество масла сократите, если сухие — увеличьте.

Приготовьте отвар или настой из трав (первый делается из корней, стеблей, семян, второй — из листьев и цветков). Затем добавьте остальные ингредиенты и несколько раз встряхните посудину. Этот шампунь можно хранить в холодильнике в течение недели. Если в момент приготовления к составу добавить чайную ложку водки, срок хранения увеличится до 3—4 недель. Шампунь хорошо подходит для ежедневного применения и очень эффективен.

● Если выпадение волос сопровождается зудом, перхотью и повышенной салльностью, полезно использовать хвойные масла. Добавьте в свой обычный шампунь эфирное масло ели, пихты, сосны, кедр или можжевельника (на 30 мл 7 капель).

Будет нелишней и диета

И еще. Нередко задают вопрос: «Можно ли красить волосы в период их активного выпадения?» В принципе, можно. От этой процедуры специалисты предостерегают только женщин с ослабленными и сухими волосами. Но если у вас жирные волосы, то окрашивание, наоборот, приостановит их выпадение. В этом случае окрашивание действует как очищающая, сорбирующая и снимающая воспаление процедура.

Ухаживая за окрашенными волосами (в любой период), остановите свой выбор на средствах, в состав которых входят силикон, протеины шелка, эфирные масла и кератин.

Чтобы сохранить волосы красивыми, необходимо соблюдать и диету. Ориентируйтесь на результаты специальных анализов. По содержанию химических элементов в волосах легко понять, каким продуктам питания стоит отдать предпочтение.

Но как показывает практика, в подавляющем большинстве случаев нелишними бывают биодобавки и продукты, которые содержат магний и кремний. Этими элементами богаты абрикосы, изюм, чернослив, миндаль, орехи кешью, арбузы, шоколад, какао, зеленый чай, петрушка, редис, репа, бобовые, грибы.

Подготовила Аля Белова



Помните, с каким азартом забавная повариха Тося Кислицина из кинофильма «Девчата» перечисляла, сколько блюд можно приготовить из картофеля? «Картофель фри, картофель пай, картошка жареная, отварная, пюре...» Да, без этого корнеплода наше меню было бы заметно скуднее. А ведь он широко применяется не только в кулинарии, но и в медицине. Об этом мы сегодня и поговорим.

Лечимся картошкой

Печеная — для сердечников

Картофель вполне отвечает требованию знаменитого врача древности Гипократа о том, что наша пища должна быть целебным средством, а целебные средства — пищей.

По содержанию минеральных веществ картофель превосходит многие овощи. Он важный поставщик витаминов С, способствующего нормализации холестерина обмена, витаминов В₁, В₂, фолиевой кислоты, Е, И, Д, К, Р, РР и провитамина А (в сортах с желтой мякотью каротина больше). Кстати, взаимодействие витаминов С и Р обеспечивает профилактику ревматизма, туберкулеза, сахарного диабета, капиллярных кровоизлияний токсического происхождения.

В нем содержится небольшое количество легкоусвояемого белка с богатым набором незаменимых аминокислот, и крахмал, и пищевые волокна, которые способствуют выводу из организма холестерина, солей тяжелых металлов, нитратов и нитритов, радионуклидов, токсинов, образующихся в кишечнике в результате деятельности микробов, грибков и паразитов.

Но главное богатство картошки — калий. Он необходим для нормальной работы сердца, помогает выводить лишнюю жидкость из организма. Поэтому тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями со склонностью к отекам, стоит почаще включать бульбу в свое меню.

Как видите, пользы во «втором хлебе» немало. Но это не значит, что, полакомившись от души жареной картошечкой, вы оздоровите свой организм. Высокими диетическими ка-

чествами обладают лишь вареный и печеный картофель.

При панкреатите и стенокардии

С наименьшим успехом, чем в лечебном питании, картофель используется и при различных недугах.

Наверное, нет человека, который бы не слышал о пользе картофельного сока. Он обладает противовоспалительным, спазмолитическим, ранозаживляющим, мочегонным и общеукрепляющим действием. Его издавна применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

❖ **Гастрит с повышенной кислотностью.** Мелко натертый картофель отожмите и принимайте по 2—3 ст. л. сока за 15 минут до еды 3 раза в день. Содержащиеся в картофеле крахмал и гликозид обволакивают и защищают слизистую поверхность желудка. Лучше использовать красные и розовые сорта.

❖ **При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** принимайте по 1/2—1 стакану сока 4 раза в день за 30—40 минут до еды (последний раз — перед сном). Курс — 20 дней.

❖ **При плохой работе желудочно-кишечного тракта**, сопровождающейся изжогой, образованием газов, выпивайте утром натощак стакан картофельного сока и ложитесь на полчаса в постель. Через час позавтракайте. И так 10 дней, затем столько же отдохните. Повторите два курса.

❖ **Смесь соков сырого картофеля, моркови и сельдерея** прекрасно очищает организм от шлаков. Ежедневное употребление 3—4 ст. л. такого «коктейля» помогает при нервных расстройствах.

❖ **Астма бронхиальная.** При приступах нужно дышать над горячим растолченным картофелем, сваренным в мундире.

Чаше пить горячий брусничный чай из листьев или ягод. Как станет легче дышать, лечь в постель и хорошо укрыться. При этом еще рекомендуется каждый день пить по стакану напара листьев крапивы (ч. л. на стакан кипятка).

❖ **При гипертонии** ешьте печеный картофель вместе с кожурой. Пейте за полчаса до еды 3 раза в день по полстакана свежеприготовленного картофельного сока. (Клубни тщательно вымойте и натрите вместе с кожурой.)

❖ **Справиться с кашлем** поможет ингаляция. Отварите картофель в мундире, растолките в той же воде, добавьте 10—20 капель эвкалиптового масла. Укрывшись, дышите над этой смесью, обязательно закрыв глаза, 10 минут.

❖ **При панкреатите** ежедневно утром и вечером за 2 часа до еды выпивайте 100—200 мл свежеприготовленного сока и через 5 минут — свежего домашнего кефира. (Картофель розового цвета трите вместе с кожурой.) И так 15 дней, затем 12 дней отдохните. Проведите 3—4 курса.

❖ **При миоме** утром натощак принимайте по полстакана свежеприготовленного сока розовых сортов картофеля. И так каждый день в течение полугода. Затем сделайте на 4 месяца перерыв и повторите лечение.

❖ **При большой потливости** съедайте каждый день натощак хотя бы по одному среднему клубню сырого картофеля.

❖ **При стенокардии** употреблять по 150—200 г сырого картофеля 2 раза в день натощак. Этот же рецепт хорошо использовать при мерцательной аритмии, атеросклерозе.

❖ **При отложении солей** с болями промойте 1 кг картофеля и вместе с кожурой нарежьте на кусочки 3—5 мм толщиной, залейте 3 л кипящей воды и варите на слабом огне без соли до готовности. Добавьте измельченную траву укропа, кориандра, петрушки и сельдерея. Ешьте 10 дней только это блюдо. Боли пройдут.

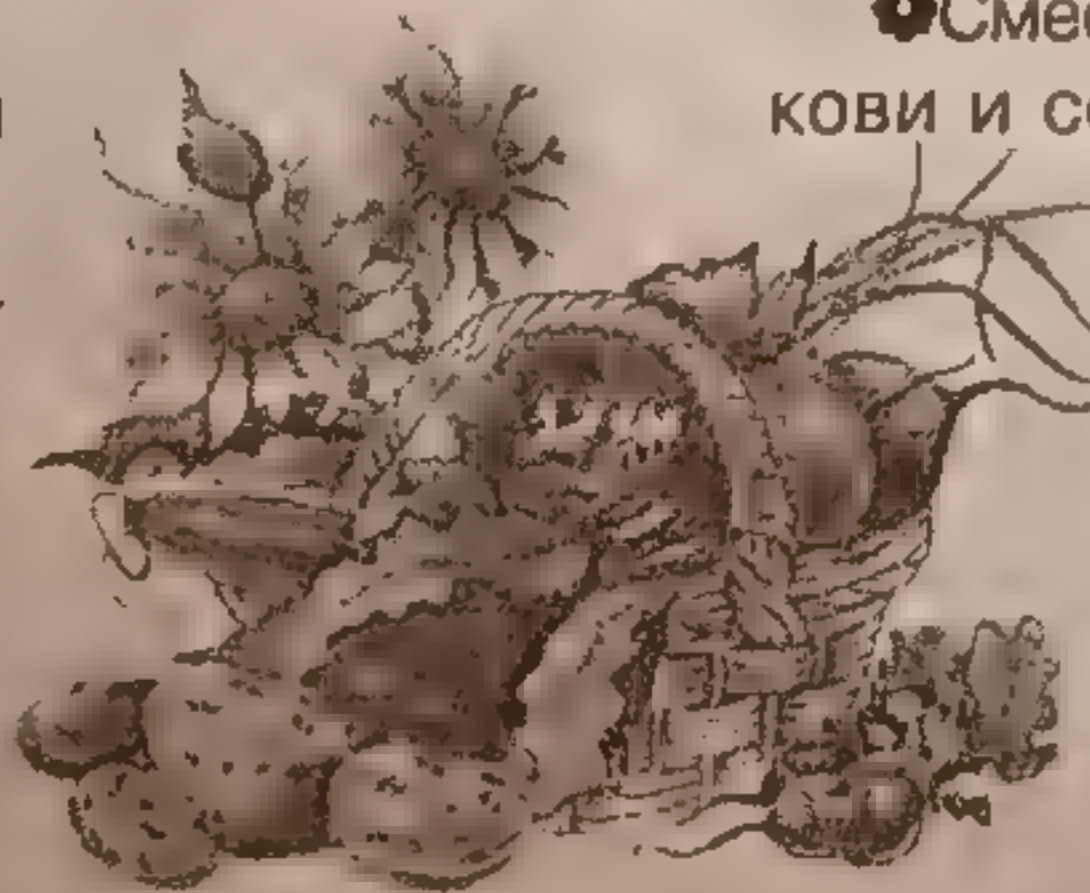
❖ **Чтобы очистить организм от токсинов**, солей тяжелых металлов и радионуклидов, принимайте ежедневно по 150—200 г сырого картофеля 1—2 раза в день натощак. Этот рецепт можно применять и при ожирении.

❖ **Трещины на подошвах.** Горсть свежих картофельных очисток и горсть семян льна залейте 0,5 л воды и варите до образования густой кашицы. Немного остудите и подержите в ней ноги 15—20 минут. Затем ополосните теплой водой, снимите загрубевшую кожу по краям трещин и смажьте больные места йодной настойкой. Потом всю ступню хорошенько смажьте любым питательным кремом.

И это далеко не все рецепты.

Обязательно ешьте больше продуктов, содержащих витамины А, В и С.

Подготовила Наталья Дмитриева



БЕСЕДКА

деда Михея



Гимн физзарядке

Весной и осенью — всегда
Найдется мне работа в поле.
Себя не мыслю без труда,
Люблю — на воздухе, на воле...

Десятки крепких мужиков
Идут с лопатой упражняться.
Но видеть так и не пришлось,
Кто бы со мною смог
сравняться...

Посмотришь — то они стоят,
Держась устало за лопату,
То на пеньках своих сидят,
И на плече язык, ребята.

А я лечу на парусах!
Поет душа, ликует тело...
Но, отобедав, полчаса
Мне отдохнуть — святое дело.

И так готов хоть каждый день
В земле-кормилице копать.
И я не знаю слова «лень» —
Могу со смелостью признаться.

Вы спросите: а в чем секрет?
Мол, объясни все по порядку.
Все просто: я десятки лет
Люблю и славлю физзарядку.

Анатолий Петрович Чернов,
70 лет,
352189, Краснодарский кр.,
Гулькевичский р-н,
п. Красносельский,
ул. Подгорная, д. 10

Знаешь, дед Михей, по годам-то я уже не молодка. Хотя среди кряхтящих и стонущих бабулей, с которыми встречалась в своем деревенском отпуске, именно такой и считалась. И впрямь, чем не молодка, раз по тридцать километров в день отмахивала.

Братъ ли мужа

Если леший подкузьмит

С конца августа по начало сентября — благодатная пора в наших северных лесах. Любую ягоду бери и за наростом грибов успевай. Я успела. Не зря караулила любимый свой бор. Про него и расскажу тебе и твоим гостям.

Сосновый бор наш далеко грибами славится. Чуть прослышат, что белые появились, едут отовсюду. Дочка моя специально вырвалась из Питера. Увидев на развилке скопище машин, велосипедистов, просто пеших и даже коня с телегой, она удивилась: настоящий, мол, Невский проспект. Так обычно по выходным бывает, когда городские наезжают. А местные умудряются раненько в будни свои шалги осмотреть и вернуться домой не с пустыми руками.

Место у бора запоминающееся. Слева река Ваймуга, справа озеро Копанец, сбоку асфальтовая дорога и в середине множество тропинок и противопожарных траншей, прямо в которых боровики с маслятами растут. Старожилы говорят, что заблудиться тут трудно, непременно куда-нибудь да выйдешь. Знаю, выходила, зато водит здесь часто, леший любит в прятки поиграть с удачливыми грибниками. Как только корзина неподъемной станет, так тебя и окружит — тропинка пропадет, место незнакомым, зловещим покажется. А то и чудных людей повстречаешь. Главное — надо знать, как из такого положения вывернуться. Помолись, платок или куртку выверни наизнанку да надень. А еще головы не теряй, не паникуй. Вот и выберешься на дорогу.

Приманчивый лес! Бабушка моя, еле ковыляющая на пораженных артритом ногах (чтобы двадцать метров до бани пройти — палочку берет), и та не выдержала. Усвистала за маслятами! Два часа им кланялась да еще два из травы выбиралась. День потом отлеживалась у печки, зато впечатлений!.. Как после первого свидания.

Ты сам, дед Михей, знаешь, как лес на людей действует. Тут словами не опишешь, чувствовать надо. Это такое погру-

жение, будто частицей его становишься — то ли корешком малым, то ли веточкой... В общем, одним духом едины.

Столица, вперед!

Утром роса — значит, день погожий будет. Иду не рано, около восьми, чтобы сильно ноги в траве не промочить. А все равно, пока до места доберешься, коленки мокрые. Ну да высохнут потом.

Из моей деревеньки в пять домов до Сыпучей горы, откуда бор начинается, ходу полчаса. Красота вокруг несказанная. За речкой уцелевшая деревянная церквушка, с любого места видная, в тихой заводи утки дремлют, шиповник спелыми ягодами за штанины цепляется... Кажется, будто ты один на этом свете и новый день рождается только для тебя.

Чу, из ближней деревни уже кто-то по мосточкам идет. Прибавляю шаг, надо бабулей опередить. Здороваюсь, хоть и незнакомые. Женщинам явно к шестидесяти, но на ногу резвые. А говорок-то не местный. Ага, москвички, сразу признались.

— С нами мужчина шел, да отстал, а мы лес не знаем, куда идти?

А сами на моей дороге мельтешат, опередить себя не дают. Ну да ничего, я свои грибки и без вас найду. В этот нарост они не в зеленом и не в белом мху растут, а прямо на дороге. В прошлый заход я это заметила и теперь четко знаю, где беленькие искать.

Наклоняюсь низко, вот под бугорком из хвои малыш притаился, с ноготок. Беру. Не я, так тетки возьмут или, чего хуже, раздавят. Еще два, теперь слева. А вот торчит крепенький, с шоколадной шляпкой, прямо посреди дороги. И как его москвички обошли? Не спеша срезаю маленькие грибочки, очищаю от земли и с каждым разговариваю. А как иначе? Вдруг сзади голос:

— Ну как добыча?

Мужчина высокий, ладный, в камуфляже. Широкие черные очки, на руке браслет от часов поблескивает. Явно из города отпускник.

— Это не вас, — спрашиваю, — две женщины потеряли?

— Нет, моя дома сидит.

Мужчина прочесывает лес сбоку, а я плетусь, то и дело наклоняясь, по до-

Английские нейрофизиологи доказали, что восстанавливать здоровье можно с помощью природы: жить в лесу, купаться в реке, ходить за грибами, ловить бабочек, смотреть на небо, то есть отключиться от повседневной суеты. Это благотворно влияет на состояние души и тела. Особенно полезна экотерапия детям, страдающим аутизмом.

В лес?

роге. И какой же человек интересный тут раньше прошел! То место, где белые только-только проклюнулись, он кусочками мха прикрывал или хвоей, а сверху палочку клал. Бурая дорога раскрасилась зелеными да ягелевыми заплатками.

Я из вредности мох поднимаю — там семейка стоит в пять-шесть грибов махоньких. Ладно, растите. А если под палочкой или иголками середнячки — извини, товарищ, мне на мариновку как раз маленькие нужны. Зимой их, вертких таких, вилочкой подденешь, вслед за картошечкой отварной, а то и стопочкой в рот отправишь — вкуснотища! А для дальней родни и близких коллег литровая банка маринованных белых — лучший подарок.

Бац, опять столичные дамочки нарисовались. Худощавая оббежала меня и стонет:

— Ох, лес незнакомый! Я ничего не вижу, ни одного грибка. Ох, у меня давление подскочило!..

А сама несется вперед.

— Эй, — кричу, — вы, главное, с приятельницей не потеряйтесь.

Вот и вторая выскочила, вместе понесли по дороге. Нет, надо от них сворачивать.

Через час встречаю двух старичков, в землю вросших. Позыркали друг другу в корзинки, они меня и постыдили:

— Зачем маленькие берешь? Завтра бы пришла, они бы выросли.

— Кто ж, — говорю, — им вырасти даст, когда столько народу в лесу бродит. Наступят, и никому не достанется...



Смотрите, вот и вы раздавили.

— Где? — рванулся назад дедуля. — Конечно, глаза уж не те...

И глаза худо видят, и ноги плохо переступают, а в лес тянет, будто за ниточку кто ведет. Тут лет своих не ощущаешь, век бы ходил, дышал да жил. Вот и ходи, пожалуйста, пользуйся, пока тепло.

Без вести пропавшие

Ура, муж приехал, мы теперь вдвое больше грибов заготовим (кот Матроскин про сено похожее говорил). И хорошо бы по новому маршруту пройти, вдвоем-то не страшно заблудиться. У благоверного отличный комбинезон для леса — непромокаемый, желтого цвета, далеко видать. По привычке беру мобильник (бабушку проверять и на всякий пожарный случай), три сухарика, в каждую корзинку ведерко для брусники. В рюкзачке восьмилитровая пластиковая бутылка для родниковой водички. Отправляемся. Туман густой, за десять шагов ничего не разглядеть. Хороший денек предстоит!

— Смотри-ка, опять тот же человек раньше нас успел. Снова грибы мхом прикрывает, — показываю мужу пряталки. — Спасибо, хоть не все вокруг видит, на нашу долю белые оставляет.

— А я такие маленькие и не вижу совсем, — признается мой высокий Жора и бежит к сосне, у которой издали заметен крепкий боровичок. — Вот эти по мне!

Зря он шерстит бор, нарост-то на дороге. Но, говорит, от пристального разглядывания бугорков среди хвои у него давление повышается. Ладно, не кланяйся, дорогой, твоё здоровье дороже, а я за двоих наберу. Поясница пока молчит.

Славные грибочки, сыновья и дочки, Попадайтесь Кире на глазочки!..

Это я традиционное заклинание бормочу. Помогает.

Вдруг откуда ни возьмись навстречу долговязая фигура с ножом. Не этот ли маскировкой занимался? Нет, вряд ли. Идет налегке, пакетик в руке. И муж, как на грех, пропал.

Остановились, кивнули.

— Не вы ли мои грибы собрали? — спрашиваю.

— Ой, нет. Пашка Минин идет — грибы срезает. А у меня ничего. Да мне после вчерашнего главное — проветрить-

ся, — дыхнул парень прошедшим праздником. — Специально рано вышел, до работы.

И мой не соперник, потрусил дальше, размахивая ножом...

Новый маршрут мы с благоверным освоили, выйдя по незнакомой тропе на привычные места. Вот и высохшая сосна с порыжевшей хвоей. Отсюда мы частенько домой сворачивали. От трех дорог решили разойтись по своим шалгам. Бор редкий, друг дружку не потеряешь.

В общем, Михеич, что рассказывать. Корзинка полная, брусники до отвала набрала и наелась, горло сорвала, мужа выкликая, а он как сквозь землю провалился. Только два разочка на мой голос отозвался, а рванула туда — нет его. Часа четыре ходила вокруг да около озера и развилки. Машины приезжают-уезжают, на меня как на дуру смотрят, мужик на велосипеде из-под носа грибы вытаскивает и косится, а супружника нет как нет. И почему он мобильник с собой не взял?

— А где тут высоковольтная линия?

Что парню ответить, не знаю. Его приятели там машину оставили, в 12 договорились встретиться. Уже час, а он никак на место не выйдет, хоть бы на асфальт попасть...

— А вы мужчину в желтом не видели?

— С корзинкой? В ту сторону шел.

Пошла и я в ту сторону, покрикивая. Без толку. Давно бы домой вернулась, но как представляю, что ему плохо стало и лежит мой голубчик в своем красивом комбинезоне среди зеленого мха...

— Жо-о-орка!..

Нет ответа. Еще через час знакомо зачирикал телефон и голос без вести пропавшего сухо сообщил: «Я дома».

Встретившись наконец-то, мы в один голос дружно объявили: «Больше в лес с тобой не пойду». Долго выясняли, кто кому кричал. Оказывается, ходили совсем рядом, муж без конца меня звал, только дважды услышал родной голос, бросился на него, но... Да еще три раза его водило у озера, там он больше всего грибов нашел. Причем у ржавой сосны он оказался всего за пять минут, хотя идти до нее добрых полчаса. Выпал из времени и пространства? Странно, что мы не слышали друг друга, хотя голоса других людей у Копанца были различимы с дальнего расстояния.

Ладно, порадовались, что все хорошо закончилось, и сели грибы чистить. Будет теперь о чем вспомнить.

Кира Абрамцева

PS. Да, а как я в город вернулась — тут же простуду подхватила. На болоте мокла, и ничего, а тут два часа в парикмахерской под форточкой посидела — и пожалуйста, кашлянье-чиханье. Нет, лучше в лесу жить...

Это не сказка и даже не сон. Отлично стирает наш «Ультратон»!

Специалисты говорят, что «Ультратон» отстирывает не менее 88 %, а в некоторых случаях до 98 % грязных пятен порошком средней цены. Это не пустые разговоры, а факт, который подтвержден экспертизой, проведенной на мою способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. Именно сюда обратились представители фирмы-изготовителя, чтобы развеять все сомнения.

Бочка меда

Результат превзошел ожидания: почти то же самое, что стирать руками или щеткой. А если учесть еще и тот факт, что «Ультратон» практически не разрушает структуру ткани; потребляет минимум электроэнергии (как самая экономичная лампочка — 15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует точной воды. А уж если предстоит дальняя дорога, УСУ «Ультратон» просто незаменимо (незначительный вес и компактный размер).

В стремлении к лучшему

Специалисты фирмы «Невотон» стремятся к постоянному совершенствованию устройства. И вот подарок для покупателей. Теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не нужно идти в специализированный центр, достаточно включить устройство в розетку — и оно проведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией. Два года вместо обычного одного.

Идеальное соотношение

Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения. Чтобы получить действительно отличный результат, помните: чудес не бывает! А потому обязательно замачивайте белье и добавляйте при стирке моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

А главное, вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены, она осталась прежней!

Глас народа

Нет смысла описывать все преимущества УСУ «Ультратон». О них более чем красноречиво скажут отклики тех, кто уже приобрел это «маленькое чудо».



«Здравствуйте! Очень благодарна вам, что отправили мне «Ультратон»!

По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые помогают почувствовать вкус к жизни. Результатами работы УСУ «Ультратон» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят сделать заказ, отправила вам уже восемь заявок и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента».

Людмила Н., Читинская обл.



«Уважаемые представители отдела «Товары почтой»! «Ультратон» — очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу выслать мне это устройство в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью — оставлю себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, много лет работала в «Скорой помощи». Мне такой помощник кстати. Заранее спасибо и до свидания».

Лидия И., Владимирская обл.



«Для нашей семьи не столько важно сэкономить десятки кВт, сколько то, что жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, надобности нет. «Ультратон» отстирывает так же. Жена в полном восторге! Поверьте,



добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто замечательно. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще одно устройство в подарок сестре».

Игорь Л., Московская обл.

Также в продаже имеется новое поколение ультразвуковых устройств — ИСУ «Ультратон-автомат» — по цене 2389 руб. Теперь вам не надо мучить себя вопросом, как стирать различные ткани. В этом и многом другом вам поможет ИСУ «Ультратон-автомат» со встроенным цифровым микропроцессором, который позволяет установить 7 различных режимов стирки: от простого замачивания до стирки пуховых одеял или напольных ковров. Деликатная стирка, бесшумная работа, автоматическое отключение. ИСУ «Ультратон-автомат» также информирует вас об окончании стирки и стирает в любой емкости согласно инструкции. Но самое главное — это различные колебания ультразвука для каждого из указанных режимов стирки.

Имеются в продаже и УСУ «Золушка» по цене 1198 руб., УСУ «Бионика 2 в 1», работающее от сети 220 В и даже автомобильного аккумулятора, по цене 1800 руб.

Наши несложные условия доставки и оплаты

Сделать заказ можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (АК), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zacaz.ru. Для жителей Украины — (057) 755-27-76. Цена включает в себя доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + почтовые расходы вы получите машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Предложение действует только на территории РФ.

Главное, никакого обмана. Не нужно оплачивать продукцию сегодня, можно это сделать при получении ее на почте.

Мы отвечаем за качество этого устройства и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, д. 137, ООО «Торгпочта», ОГРН 1055742019816.

Сертификат соответствия № РОСС RU.0001.10 AE 05

(На правах рекламы.)

Можно ли избавиться от кисты в почке без операции? Отзовитесь те, кто справился с этой напастью!

К.В. Толкач, 211803, Беларусь, Витебская обл., Глубокский р-н, п/о Залесье, д. Сосновка

У нашего трехлетнего сына не работает перистальтика кишечника. Без клизм и слабительных уже полгода не может обходиться. Чем помочь малышу?

Зоя Николаевна Шамаева, 403110, Волгоградская обл., г. Урюпинск, ул. Доценко, д. 3, кв. 21

Мне 70 лет. Страдаю защемлением нерва в пояснице. Подскажите, как преодолеть этот недуг?

В.Ф. Санникова, 665801, Иркутская обл., г. Ангарск, п. 4-й Новый, д. 78, кв. 6

Моя дочь (ей 24 года) страдает атопическим дерматитом. Молодая красивая, а у нее такая напасть! Посоветуйте народные средства лечения.

Ольга Александровна Новокрещина, 660037, г. Красноярск, ул. Московская, д. 1а, кв. 36

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить воспаление пищевода народными средствами. Диагноз: рефлюкс-эзофагит. Таблетки не помогают. Болею племянница.

Галина Потенух, 612260, Кировская обл., Яранский р-н, д. Катанур

Уважаемые читатели! Посоветуйте, как питаться после удаления желчного пузыря? Как спастись от запоров, образования камней в печени?

Анна Ивановна Еременко, 167001, Коми, г. Сыктывкар, а/я 1132

У моего мужа, которому 60 лет, под кожей на ноге и руке растут шишки — липомы. Предлагают операцию. Можно ли ее избежать?

Евдокия Григорьевна Анищенко, 676014, Амурская обл., г. Сковородино, ул. Победы, д. 2, кв. 72

Подскажите народные средства лечения грыжи межпозвонкового диска. Существует ли какой-нибудь специальный массаж?

А.Т. Шайхутдинов, 636000, Томская обл., г. Северск, ул. Калинина, д. 121, кв. 13

Моему внуку сейчас 4 года. Несколько месяцев назад начал без видимой причины заикаться. Занятия с логопедом не приносят результата. Заикается все сильнее. Как помочь малышу?

Валентина Ивановна Шулик, 169907, Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д. 55, кв. 18

У меня целый букет заболеваний. Очень беспокоит варикозное расширение вен. Болит позвоночник, поясница, хрустят колени. Признают остеохондроз, радикулит. В обеих почках — кисты. Посоветуйте, как поступить и чем лечиться?

Мария Федоровна Кравцова, 659790, Алтайский кр., Родинский р-н, п. Шаталовка

Посоветуйте, как избавиться от камней в желчном пузыре.

Наталья Ивановна Бурханова, 675000, Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Чайковского, д. 25, кв. 51

В 1999 году у меня удалили желчный пузырь. После этого образовалась послеоперационная грыжа, спайки кишечника, непроходимость. Можно ли избавиться от этих напастей народными средствами?

Лидия Ивановна Горбунова, 430028, Мордовия, г. Саранск, ул. Пушкина, д. 40, кв. 15

Хочу попросить отозваться тех, кто справился с ревматоидным полиартритом и эпилепсией. Заранее благодарю!

Г. Лагодич, 460004, г. Оренбург, ул. Красногвардейская, д. 55

Мне 56 лет, уже год болею гнойной рожей. Перенес операцию по пересадке кожи на больной участок. Приживается плохо, рана обширная и зарастает медленно. Сильные отеки обеих ног. Посоветуйте, как поступить?

Ю.Н. Егоров, 109378, г. Москва, ул. Федора Полетаева, д. 36, кв. 24

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Вышлю наложенным платежом уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс — 400 руб. Каменное масло — противоопухолевое. 100 г (на месяц) — 1000 руб. А также алтайские травы: уснею (все болезни щитовидной железы, гипертония, бронхолегочные заболевания, туберкулез); галегу (диабет); боровую матку, красную щетку (гинекология, простатит); венерин башмачок, шикшу (эпилепсия); кукольник (алкоголизм); конский каштан (варикозное расширение вен); люцерну (иммунная система); плакун-траву (геморрой). Курс (3 месяца) — 240 руб. Вышлю морозник (похудение). Курс (6 месяцев) — 300 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

Наложным платежом вышлю корень лабазника вязолистного, эффективного при зобе, грыже, кистах, мастопатии, фиброме, миоме, аденоме, заболеваниях ЖКТ, вегетативно-сосудистой системы, а также эпилепсии, анемии. Курс — 450 руб. В подарок — семена.

Вера Ильинична Костюченко, 352529, Краснодарский кр., Лабинский р-н, п. Розовый, ул. Красная, д. 31, кв. 2

Высылаю гриб шиитаке для лечения рака всех органов и доброкачественных опухолей (миомы, мастопатии, аденомы простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Свирицкий, 394066, г. Воронеж-66, до востребования; т. (4732) 43-79-75

(На правах рекламы.)

В следующем номере читайте:

- ❖ Лечение ран и язв, астмы, геморроя, болезней глаз
- ❖ Вас донимает псориаз?
- ❖ Ныли суставы — да перестали
- ❖ Как гриппуют знаки зодиака
- ❖ Уйти изволь, зубная боль!
- ❖ Тройная атака на рак
- ❖ Растения для лечения. Чистотел.

Черника — источник не только питания, но и здоровья. Наряду с малиной и земляникой черника — популярнейшее в народе лекарственное растение.

Это низкий кустарничек, сильно ветвистый, высотой 15—50 см. Листья светло-зеленые, яйцевидные, заостренные. Цветки мелкие, шаровидные, розовато-белые, расположены в пазухах листьев. Ягоды черные с сизоватым налетом, с темно-пурпурной мякотью, кисловато-сладкой и слегка вяжущей. Цветет черника в мае — июне, а ягоды созревают в июле — августе.

Растет черника в основном в сосновых, еловых и елово-лиственных лесах, причем в сосновых борах цвет ее ягод ярко- или темно-синий, а в ельниках — черный. Кустарнички черники в сосновом бору более приземистые и ягоды на них мельче, но слаще, чем в ельнике.

Черника встречается в северной и средней лесных зонах европейской части России, в Сибири и в лесотундре.

С лечебной целью используют ягоды и листья черники. Отвар или настой листьев помогает при диабете, воспалениях десен, горла, используют его и для клизм при геморрое. Для приготовления настоя 50 г листьев черники заливают литром кипятка и настаивают. Пьют по полстакана 3—5 раз в день.

Если вы хотите высушить ягоды, то сначала их надо подвялить на воздухе (в тени), рассыпав тонким слоем, а затем сушить в духовке или в плодосушилке при температуре 50—70 градусов (при более высокой температуре ягоды подгорают, а при более низкой — плесневеют).

Плоды обладают вяжущим свойством, снижают содержание сахара в крови. Применяют их свежими, сушеными, а также в виде настоя, экстракта и сиропа при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при поносе, легких формах диабета. Отвар ягод используют для клизм и компрессов при геморрое. Им лечат также ангину, стоматит, ожоги.

Сушеные ягоды заваривают крутым кипятком (50 г на 0,5 л), оставляют на 8 часов, настой выпивают в течение дня (желательно с натуральным пчелиным медом).



Свежие ягоды черники нормализуют функцию кишечника при запорах и в то же время лечат поносы. Хороший лечебный эффект наблюдается от упот-

ребления их большого количества при ревматизме, подагре, нарушениях обмена веществ. Есть данные, что они повышают остроту зрения. При экземах, ожогах и других поражениях кожи делают примочки из отвара черники, которые меняют ежедневно.

Чернику можно смешивать с сахаром (на 1 кг ягод 1 кг 200 г сахарного песка) и хранить в стеклянных банках в холодильнике, принимая по 40—50 г 2 раза в день.

Для приготовления сока ягоды тщательно растирают и перемешивают с сахарным песком (1:1). Все это ставят в холодильник на 2 суток, после чего сок отцеживают, варят в течение 30 минут и разливают в бутылки.

Если чернику растереть, смешать с молоком и сахаром до образования однородной массы и добавить немного соли, то получится вкусный, богатый витаминами напиток (на стакан ягод 3/4 стакана молока и столовая ложка сахарного песка).

Входит эта чудесная ягода и в состав многих сборов. Первый сбор: 40 г плодов черники и 60 г плодов черемухи. Принимать по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день при поносах. Второй сбор: по 20 г листьев черники, корней одуванчика и листьев крапивы двудомной. В виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при сахарном диабете. Третий сбор: по 25 г листьев черники и корня лопуха. Настой по столовой ложке 3—4 раза в день до еды при сахарном диабете. Четвертый сбор: 120 г листьев черники, по 10 г корней земляники, корней девясила, травы хвоща, плодов шиповника, травы череды и зверобоя, цветков ромашки, травы мяты. Принимать по 1/3 стакана настоя до еды 3 раза в день при сахарном диабете.

А.Ф. Свияков, апит- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

❖ Если на коже нарыв или ранка, накладывайте на них промытые свежие листья алоэ, разрезанные вдоль, или кашицу из них, предварительно удалив шипы.

❖ Заболели ангиной? Влейте в стакан с теплой водой свежее яйцо, взбейте его и полощите горло 5—6 раз в день.

❖ Если нужно сразу снять изжогу, положите на язык немного соли. Эту процедуру можно повторять несколько раз в день после каждой еды.

❖ Болят суставы ног? Смажьте их на ночь корвалолом. Натрите им подошвы, наденьте шерстяные носки и спите в них всю ночь. На следующее утро почувствуете облегчение.

❖ Бабушки и дедушки наши зубную боль снимали листовой махоркой — привязывали ее к локтю со стороны больного зуба.

❖ Прищемили палец в дверях? Окуните его в ледяную воду. Потом выньте, подержите над головой минуту и снова окуните. И так — 10 раз.



Газета «Живца»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома»,
г. Кострома.
Заказ №3736 Тираж 51.416 экз.
ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 605 Тираж 1.672 экз.
Общий тираж: 53.088 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живца»»
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барбошина Т.С.
И. о. редактора Соловьева О.Г.
Зам. редактора Назарова Ю.А.
Отв. за выпуск Иванова Т.Ю.

Над номером работали:
Улановская Н.Д., Водаркина Е.И.,
Осипова Е.В., Педерасова Е.Ю.,
Буторина Е.Е., Селева Г.С.,
Шаниникова И.Г., Александрова О.В.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 04117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chitvo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

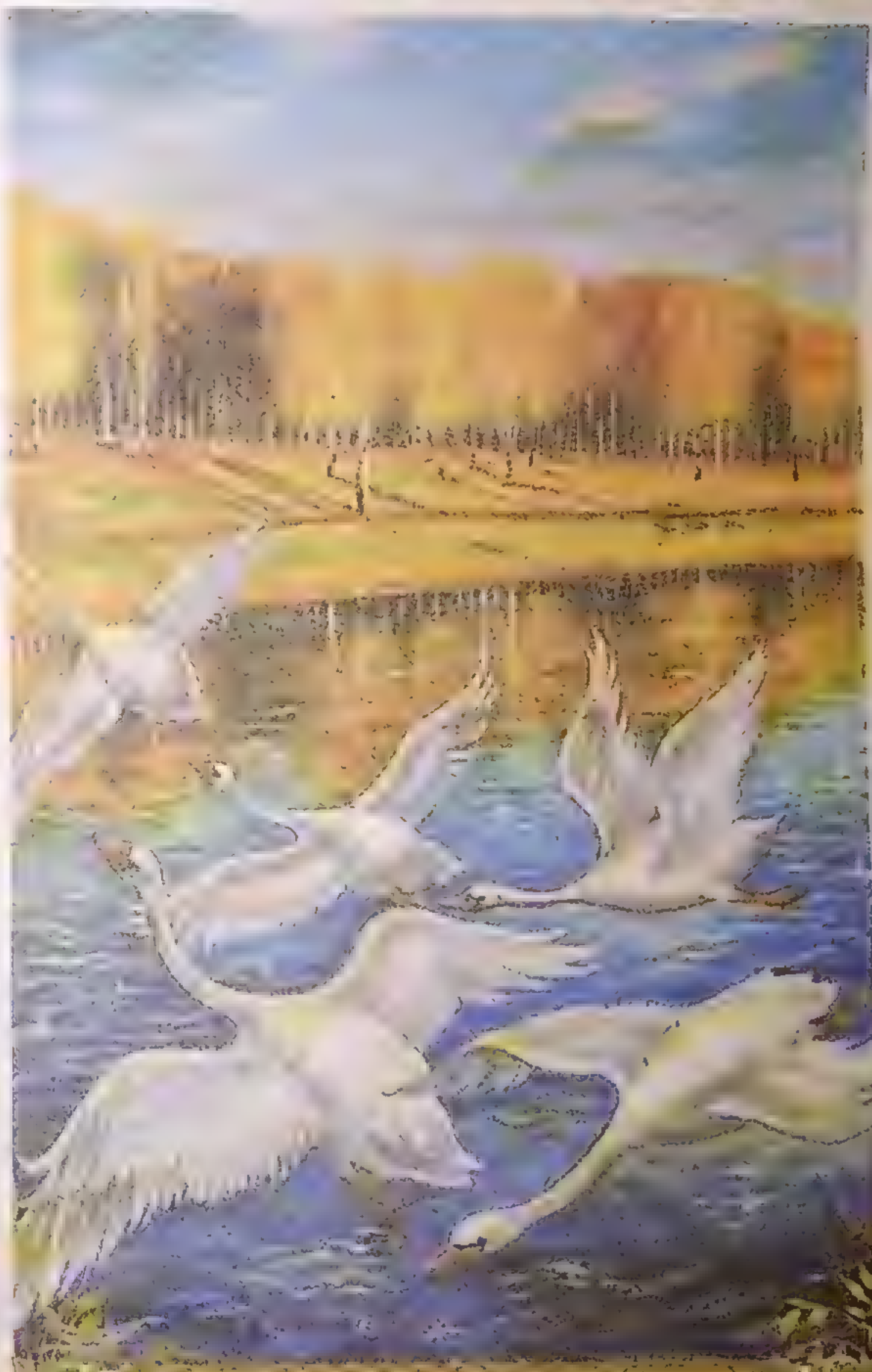
№ 31 (276) ноябрь 2006 г. www.givitca.ru

МЫ СМОГУТ ПОДЛЕЧИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНИ И ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ПОДЛЕЧЕНИЯ

В НОМЕРЕ:

- Лечение подсолнухом, морковным маслом, тополиными почками стр. 2
- Рецепты при мигренозной neuralгии стр. 4
- Целебные свойства сабельника стр. 8
- Рак можно победить стр. 10
- Суп — лучшая диета? стр. 12
- Скорая помощь при порезе, герпесе, головной боли, ячмене стр. 15
- Растения для лечения. Шалфей стр. 16

8 (8184) 52-82-57 —
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ.
ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!



**Внимание! Продолжается
подписка на I полугодие 2007 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123),
комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338,
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Черный тополь — семейный лекарь

С наступлением холодной осени, а потом и зимы, как водится, резко возрастает число простудных заболеваний. Эпидемии гриппа чуть ли не ежегодно захватывают целые регионы страны. Но вот уже на протяжении нескольких лет эти хвори обходят стороной мою семью и родственников. Дело в том, что в качестве профилактики кроме лука и чеснока мы принимаем **настойку из почек тополя черного — осокоря**. Вот и в этом году мы своевременно заготовили почки тополя в достаточном количестве.

О лечебных свойствах этого растения известно с древних времен. Почки тополя содержат эфирное масло, гликозиды, яблочную, аскорбиновую и галловую кисло-

ты, дубильные и красящие вещества, камедь, горькую смолу, воск. В народной медицине водный настой и водочная настойка почек применяются как антимикробные, жаропонижающие и успокаивающие средства при воспалении мочевого пузыря, геморрое, подагре, повышенной нервозности. При лечении ревматизма, кожного зуда, выпадения волос, ран, трещин прямой кишки рекомендуется втирать мазь из почек, растертых в сливочном масле. Ванны с водным настоем листьев используют как успокаивающее средство. Тополиный уголь едят при спазмах кишечника на нервной почве.

Собирают почки ранней весной, в самом начале распускания, когда они еще

достаточно твердые, клейкие и душистые. Их провяливают в проветриваемом помещении и досушивают на солнце.

Настойку готовят следующим образом. 50 г тополиных почек залить 0,5 л водки, настоять 3 недели в темном месте, иногда встряхивая. Процедить. Добавлять по капле в каждую выпиваемую чашку чая или принимать по половине чайной ложки 3 раза в день. Наружно настойку применяют для растираний и компрессов.

Настой: ст. л. почек залить стаканом кипятка, настоять ночь. Принимать по ст. л. 3—4 раза в день.

Желаю всем читателям газеты крепкого здоровья и благополучия.

*Ольга Васильевна Белоброва,
385006, Адыгея, г. Майкоп-06,
до востребования*

Из Крыма — другим человеком

Много лет назад я отдыхала в крымском санатории «Орлиное гнездо». Сердце было «чувствительнее» некуда! Ни на экскурсию, ни купаться от души, ни. Да что там! Никуда от корпуса своего не отходила — боялась, что опять зайдет, а врача рядом не окажется. Соседка по комнате (всю оставшуюся жизнь ей благодарна буду!) научила, чем сердечные спазмы и одышку снять. Я очистила небольшую головку **чеснока**, растерла в кашу, залила стаканом **подсолнечного масла** — и в холодильник. На другой день налила в столовую ложку чайную ложку **сока лимона**, туда же добавила чайную ложку чесночного масла, размешала и проглотила. Так принимала 3 раза в день за полчаса до еды с сентября по ноябрь. И совсем другим человеком домой вернулась! А некоторым, говорят, достаточно и месячного курса этого лечения.

Ольга Ивановна Пасюхина

Укрепим десны

Хотите не бояться улыбаться? **Укрепить десны и отбелить зубы** совсем несложно.

Я нажгла апельсиновых и мандари-

новых корок — превратила их в угольки. Истолкла, просеяла, смешала с очень хорошим медом и этим составом натирала на ночь десны, а утром ополаскивала рот. Эффект чудесный.

Л. Кукушкина, г. Астрахань

Мое спасение в комод лежало

У меня время от времени **увеличивалась и болела печень**. А мне казалось, что в таких случаях ее греть надо. Грею, грею — болит! За таблетками в комод полезла, а там старый отрывной календарь хранился. Что-то дернуло перелистать. Вижу: «При увеличении печени надо поочередно прикладывать к больному месту сначала **горячий компресс (10 минут)**, а затем — **холодный (1 минута)**». Вот где, оказывается, было мое спасение! Ну и конечно же, перестала с тех пор переживать, есть жирное, жареное.

В.А. Тихонова, г. Новокузнецк

Подсолнух успокоил

Пишу в газету впервые в жизни, так как очень захотелось поделиться своей радостью. Расскажу, как я избавился от суставных заболеваний, которыми страдал почти 30 лет.

Береги здоровье смолоду

По молодости, когда мы все уверены, что нам не будет износу, когда голы и самонадеянны, я и приобрел себе болезнь суставов. Я заядлый рыбак и часто, начиная с раннего апреля и заканчивая октябрем, ставил сети на реке, находясь по пояс в холодной воде. Выскакивал на берег, клацая зубами от холода, опрокидывал 100—

200 г водки и считал проблему решенной. Но так было до поры до времени. Сначала стала давать знать о себе поясница, потом боль появилась в локтях и плечах, заболели колени и тазобедренные суставы... Да так болели, что я не мог спать на боку, словно там были нарывы.

В поликлинику идти не хотелось, перебывал, как мог (у меня была сидячая работа), то растираниями, то прогреваниями. Но время шло, а мне ста-

новилось все хуже и хуже. От сильной боли я уже не мог подняться из-за стола без помощи рук, не мог завести руки за спину или поднять вверх. Врачи обнаружили остеохондроз. Ушел на пенсию. Поход из дома до ближайшей аптеки был для меня настоящей пыткой, к тому времени я ходил с палочкой. Стали опухать суставы коленей и локтей.

В общем, превратился в полуинвалида, только что на инвалидной коляске не ездил.

Не только бодрость, но и...

Помог мне приятель, страдавший подобным недугом. Он посоветовал полечиться отваром корней подсолнуха. Сказал, что как заново родился после прохождения курса.

При аритмии

Я вылечила своего мужа от аритмии ягодами калины. 3 стакана ягод высыпала в 3-литровую банку, заливала 2 л крутого кипятка, закрывала банку, укутывала и настаивала 6 часов. Затем настой процеживала, а ягоды протирали через сито деревянной ложкой и смешивала все в

эмалированной кастрюле. Добавляла мед по вкусу. Хранила в холодильнике.

Муж пил настой по трети стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. Провел три курса лечения с десятидневными перерывами и избавился от аритмии.

Валентина Ковалева,
Гомельская обл., п. Восток

Капустный сок от изжоги помог

Мне от изжоги помогает сок белокочанной капусты (1/2 стакана) и сок сырого картофеля (1/3 стакана). Есть более сложные рецепты. Например, такой: взять по 20 г травы зверобоя, сушеницы и тысячелистника, 3 ст. л. этой смеси залить литром кипятка и настаивать 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день. Хорошо помогает и настой золототысячника (ст. л. травы на 2 стакана кипятка). Это мой личный опыт, хотя многие думают, что при изжоге надо принимать соду. Нет, не надо. Ничего хорошего от этого не будет: во-первых, сода сама может повредить слизистую пищевода, во-вторых, она вызывает усиленное газообразование, что лишь растягивает желудок. Если у вас под рукой нет необходимых трав, то нужны лекарственные средства (маалокс, фосфалюгель, ринит и другие). А кому-то удастся избавиться от нее, просто выпив стакан теплой воды или молока.

И. Пастушак, Украина, Ивано-Франковская обл.

Для золотки — морковь

Вы слышали о морковном масле? Я, например, использую его уже несколько лет. По своим качествам оно не уступает облепиховому, да и приготовить его проще.

Сочную морковь чищу, тру на мелкой терке и помещаю массу в эмалированную кастрюлю. Заливаю растительным маслом так, чтобы объем увеличился в два раза, и ставлю на водяную баню на пару часов. Как остынет, вычерпываю в банку масло. Через некоторое время в нем появляется осадок — его и оставшуюся морковь можно добавлять в пищу. А чистый верхний слой масла сливаю в бутылку и храню в холодильнике. Как случится беда какая у знакомых — язва желудка или двенадцатиперстной кишки, — обязательно предложу попить этим снадобьем. Эффективно и просто: всего-то по 1—2 ст. л. перед едой.

И. Воронина, Новгородская обл.

Ложка гречи хвори прогоняет

Люди, страдающие гипертонической болезнью, могут попробовать такое средство: в стакане кефира размешайте чайную ложку корицы и принимайте 3 раза в день в течение 10 дней. Обычно действие этого лекарства начинает проявляться на 3—5-е сутки. Диабетикам очень полезно перед завтраком и ужином принимать такую смесь: столовую ложку гречки размалывают в кофемолке и размешивают в стакане кефира. Для лучшего эффекта лекарство желательно готовить заранее и настаивать утреннюю дозу с вечера, а вечернюю с утра.

Н.Д. Поздеева, г. Н. Новгород



суставы

Он принимал отвар внутрь и делал с ним компрессы на больные суставы.

Прошел я двухмесячный курс лечения и только потом понял восторг моего приятеля. Действительно, как заново на свет белый народился. Боли исчезли из суставов, словно их никогда и не было. Я давно не чувствовал такой бодрости и легкости во всем теле, все дачные дела теперь на мне, и выполняю я их с удовольствием. Но что самое неожиданное — у меня снова проснулся интерес к женщинам! Хотите — верьте, хотите — проверьте, но это действительно правда. (Мужики, обратите внимание!) С женой сейчас прямо вторую молодость переживаем, хотя лет пять уже и думать забыли «об этом».

Рецепт отвара такой: стакан дробленых корней подсолнуха нужно

поварить в 3 л воды на малом огне 5 минут с момента закипания. Отвар остудить, жидкость слить и хранить в холодильнике, корни тоже. Выпить отвар за 3 дня постепенно, по литру в день, независимо от еды. Затем этот же стакан корней снова проварить в 3 л воды 10 минут. Выпить по той же схеме. И наконец, этот же стакан корней проварить в 3 л воды 15—20 минут. Корни выбросить и следующую порцию отвара готовить уже из новых. В итоге из одного стакана корней получается 9 л отвара на 9 дней приема. На 2-месячный курс необходимо 7 стаканов корней.

Во время приема отвара необходимо исключить из питания острые, кислые, копченые блюда, алкоголь. Будет отмечаться легкое жжение в суставах, это начнут растворяться отложения солей. Выводится из организма за курс лечения до 3 кг. Понаблюдайте за мочой, это будет нечто: песок, хлопья,

какая-то ржавчина и прочая дрянь. Организм очистится от накопившихся шлаков, токсинов и ядов. Еще у меня улучшились слух и зрение. В общем, обновился полностью.

Отвар для компрессов делается так: стакан дробленых корней проварить в литре воды в течение одного часа на малом огне. Жидкости получится около 0,5 л, она будет темной, насыщенной. Пить ее ни в коем случае нельзя, доливать воды тоже! Следует смочить отваром вчетверо сложенную ткань и приложить к больному суставу, сверху пленку, потом утеплить и закрепить. Делать компресс можно и днем, и на ночь до улучшения состояния.

Еще замечу, что отвар для приема внутрь очень хорошо растворяет камни в почках и желчном пузыре. Система приема та же, что и при лечении суставов.

Валерий Дмитриевич, г. Пенза

Лечение межреберной

Было раннее воскресное утро, но дети в ожидании похода за осенними опятами давно не спали. Они уже успели отнести приготовленные с вечера корзины для грибов и провиант в машину, поторапливая нас с мужем. Наконец-то с шумом уселись, отец прогревал свою «ласточку», а старший сын открывал ворота. Но прогулка по лесу сорвалась: на улице стояла незнакомая легковушка, покрытая засохшей грязью, — значит, кто-то приехал поздно и, чтобы не будить хозяев, ночевал прямо в ней. Я успокоила детей: мол, задержусь ненадолго, неудобно отказывать в помощи...

«Как стрельнет — прям в сердце»

Жалобы пожилой женщины на свое здоровье пришлось выслушивать очень долго. Казалось, она не пропустила ни одного события из своей жизни. Я уже знала, когда она родилась, как росла, чем болела. О замужестве, четырех беременностях и родах, переживаниях из-за смерти родителей. Мои дети украдкой заглядывали в комнату, давая понять, что устали ждать. Я пыталась прервать словесный поток:

— Что же все-таки вас беспокоит?

— Вот и рассказываю об этом, — недоуменно ответила она. — Уж больно много переживаний...

Прошло четыре часа, а я все еще не знала, зачем же ехала не одну сотню километров эта женщина.

— Слушай, баба, ты или лечись, или иди отсюда! — вдруг донеслось из прихожей.

Оказывается, там, ожидая своей очереди, часа полтора сидел дед с больной внучкой. «Он с ней быстро справится! А вот нам сегодня грибочков не собирать!» — подумала я. Действительно, сразу выяснилось, что у баб Юли, как назвала себя та, давно покалывало меж ребер. Недавно в непогоду ей пришлось два дня копать «картуфель», вот и прихватило.

— В больнице долго меня крутили. Признали межреберную невралгию, — с трудом по слогам прочитала она с бумажки диагноз. — Все нервы сползли на ребра. Помирать, значит, скоро! С детьми я распрощалась, так что сказывай: доживу до зимы али как?

— Неужели вам врач ничего не объяснил? — удивилась я.

— А что, мне все понятно. Сказали: мол, старая ты очень, иди домой, со своей невралгией и помрешь. А я еще чуток пожить хочу! Бывает, меж ребер как стрельнет — прям в сердце, прям навывлет. Сегодня, наверно, и помру, — подытожила она.

А я не знала — плакать или смеяться.

— Давайте сначала разберемся, откуда берется невралгия — жгучая или тупая боль по ходу нерва, возникающая приступообразно. Причиной ее могут быть заболевания нерва, нервных сплетений, позвоночника, патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах вблизи нерва из-за травм, инфекции (например, гриппа), резкого переохлаждения и т.п. При межреберной невралгии боли возникают по ходу межреберных промежутков. «Виноваты» в этом заболевания позвоночника, переохлаждение. Встречаются такие симптомы и при некоторых заболеваниях сердца, легких. Иногда подобные боли — первый признак опоясывающего лишая. Этот недуг могут вызвать переохлаждение, пневмония, грипп и т.п. Причина болей — воспалительные процессы, опухоль, поэтому, прежде чем самостоятельно приниматься за лечение, необходимо уточнить диагноз. Для лечения обычно назначают лекарства, физиопроцедуры. Понятно? — спросила я баб Юлю, которая слушала, открыв рот. Потом поджала она губки и ехидно протянула:

— Ни-че-го-шень-ки непонятно. Уж больно заумно все объясняешь. Давай еще раз потихоньку, и лично обо мне. Жить-то буду?

Я не успела ответить, как дед из коридора пообещал:

— Будешь, старая, будешь. Еще лет десять помаешься, а потом и так пора на погост.

Бабуся помолчала, выставила горбатенький палец в мою сторону и велела:

— Ты, миленькая, все на бумажке напиши. Укажи, что и как делать, а то забуду. Да крупно пиши, чтоб понятно было!

— В молоке тебе, бабка купаться надо! — донеслось из коридора.

— Не вступай! А то век очереди дожидаться будешь! — быстро отреагировала та.

Отвары, настои и мази

Пришлось разборчиво написать несколько рецептов. Зная, что у бабы Юли после принятия меда болят зубы (которых лет 30 уж нет), сделала ставку на лекарственные травы.

Думаю, читателям газеты мои советы придутся кстати, поэтому даю более полную информацию. При расстройстве нервной системы (чтобы убрать заболевание самого нерва или нервных сплетений) применяется следующее.

● Измельчите корень **валерианы**. 15 г сырья залейте 180 г теплой воды и настаивайте 5 часов. Выпейте в течение дня.

● Измельчите по 15 г **листьев толокнянки и травы пустырника**. Возьмите по ст. л. того и другого, залейте 3 стаканами воды, варите, пока не испарится 1/3 часть. Процедите, выпейте за 3 приема.

● Смешайте по 30 г **травы пустырника, сушеницы болотной, 40 г травы вереска, 10 г корня валерианы**. Вечером 4 ст. л. смеси заварите литром кипятка, утром процедите. Делая по 4—5 глотков каждый час, выпейте все в течение дня.

● Смешайте 10 г **травы чабреца, 20 г травы пустырника, 15 г сушеницы болотной**. Сбор залейте литром кипятка, настаивайте 3 часа в теплом месте. Процедите. Выпейте горячим в течение дня.

● Смешайте **шишки хмеля и корень валерианы** (в равных частях). Ст. л. сбора заварите стаканом кипятка, настаивайте час. Принимайте по стакану перед сном.

● Смешайте по 30 г **листьев вахты трехлистной, мяты перечной и корня валерианы**. Ст. л. сбора залейте стаканом кипятка. Дайте отстояться и процедите. Выпейте на ночь 1—2 стакана настоя.

● Сбор: **цветки лаванды, листья мяты перечной** — по 20 г, **корень валерианы, цветки ромашки** — по 30 г. 2 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и процедите. Выпейте в течение дня.

● Смешайте по 25 г **цветков лаванды, первоцвета, листьев розмарина и Melissa**. 2 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и процедите. Выпейте глотками в течение дня.

● Смешайте по 10 г **шишек хмеля, листьев мяты перечной, по 20 г корня валерианы, цветков ромашки и листьев Melissa**. Ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, покипятите 3—5 минут, остудите и процедите. Принимайте утром и вечером по стакану отвара.

невралгии



● На ночь перед сном проведите по позвоночнику 7—10 раз вверх-вниз, не массируя, марлевым тампоном с долькой растертого **чеснока**.

● Вечером по ходу болей нанесите тонким слоем **цветочный мед**, сверху — полиэтилен (воощеную бумагу), закрепите платком либо шалью. Утром снимите излишки меда, протрите кожу полотенцем, смоченным в теплой воде и быстро укутайтесь, чтобы не застудиться.

Вместо меда можно использовать камфорное масло: осторожно втирайте его в больное место 1—2 минуты, прикройте целлофаном, утеплите и закрепите. Утром все снимите, протрите кожу теплой влажной салфеткой.

● 50 г сухих измельченных **листьев эвкалипта** залейте полулитром кипятка, покипятите 7—10 минут, дайте настояться 1—1,5 часа и процедите. Добавьте 2 ст. л. цветочного меда, размешайте. Намочите шерстяную ткань в растворе, слегка отожмите и — на больное место, прикройте полиэтиленом, шерстяной тканью и закрепите. Через 10—15 минут компресс снимите. Делайте процедуру 2—3 раза в день.

● Можно использовать **солевые повязки**. На пол-литра воды возьмите хорошую пригоршню соли. Смочите ткань, слегка отожмите и сделайте компресс часа на два (можно и на ночь).

● Возьмите в равных частях **воск, мед, сок репчатого лука и луковицы белой лилии**. Положите в фарфоровую чашку воск и растопите на водяной бане. Затем снимите с бани и сразу же добавьте остальные компоненты, тщательно перемешайте. Теплая мазь готова к при-

менению. Наносите ее тонким слоем, фиксируйте повязкой (можно на ночь).

Медовый массаж и сосновый экстракт

Если причина межреберной невралгии — позвоночник, не отказывайтесь от медового массажа спины.

Лягте на живот. Пусть тот, кто делает массаж, сначала разогреет кожу и мышцы вашей спины поглаживанием, разминанием, растиранием. При правильном настрое на исцеление его руки станут горячими. Затем нужно смазать больное место не очень толстым слоем меда, давить ладонями на тело и отрывать их от кожи. Чем сильнее и резче движения, тем лучшим будет эффект. Через некоторое время на ладонях появится густая вязкая серая масса. Ее нужно снимать полотенцем. Постепенно вся грязь окажется на ткани, руки перестанут прилипать к телу. Если появится дискомфорт, болезненность кожи, значит, массаж можно заканчивать. Важно не переусердствовать, иначе на коже будут кровоподтеки. Затем нужно намочить махровое полотенце в горячей воде, положить на минуту на спину. И так 2—3 раза. После этого в спину втереть 15—20 мл пихтового масла на 10 минут прикрыть теплым толстым полотенцем.

Такая процедура помогает быстрее справиться с заболеваниями позвоночника, доносит до него и нервных сплетений необходимые микро- и макроэлементы меда и пихтового масла, что благоприятно влияет при межреберной невралгии. Ведь в организме все взаимосвязано.

Если нет возможности провести массаж, применяйте горячие ванны с отваром корней аира, ромашки, валерианы. Хороши и с сенной трухой (об этом способе я рассказывала не раз), с экстрактом из сосновых игл. Это средство производит необыкновенное успокаивающее действие на нервную систему, укрепляет ее. Ванны с экстрактом помогают и при параличе, подагре, ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, заболеваниях легких и т.д.

Готовится так. Веточки и шишки залейте холодной водой и покипятите полчаса, хорошо укутайте и дайте настояться 12 часов. Получится отвар коричневого цвета. Для полной ванны потребуется 1,5 кг экстракта, для половинной — 3/4 кг, для сидячей и ножной — по 1 кг. Процеженный настой вылейте в ванну и добавьте нужное количество воды.

А внучка уже поправилась!

Мы договорились с баб Юлей: если боли не прекратятся, начнем лечение пчелопродуктами. Потом я позвала дедулю с внучкой. Каково же было мое удивление, когда старик один вошел в комнату, побряхтывая в кулак:

— Не знаю, с чего и начать. У внучки боле недели нос заложен. Что только не капали, не прикладывали, вареные яйца по всему лицу катали — без толку. Я сам всю жизнь от этой напасти только водой спасаюсь: втягиваю ее через нос и отплевываю. А внучка водой поперхнулась. Теперь ее не заставить промывать, хоть залупцуй. Нос уж распух. Дышит плохо, потому и сон беспокойный. Вот и привез ее к вам.

— Где же девчушка? — спрашиваю.

— Да ваши дети ее уже вылечили. Пока мы очереди дожидались, внучка раза три жевала какой-то мед — и дышит теперь хорошо. Вон играет с ребятами во дворе.

Я не успела объяснить мужчине, что мои дали девочке забрус (срезанные полосками верхние крышечки запечатанных медовых сотов), он в короткий срок справляется не только с насморком, но и с сенной лихорадкой, как в разговор вмешалась бабуля:

— Ну вот, пришел позже меня, а уже здоров. Что ж ты, милая, бумажки пишешь? Давай лечи!

Мне чуть плохо не стало: как объяснить старому человеку, что не с каждой хворью можно справиться быстро. Вновь выручил старик — подтолкнул старушку к выходу:

— Пошли, красавица, про твои ребра я уже все знаю, как и про твою жизнь. На улице дам совет, как не умереть.

И баба Юля быстро-быстро засеменила за ним. Убрав со стола бумаги, я выглянула в окно: дед с внучкой, смеясь, шли по обочине дороги, а старушка что-то кричала и грозила кулачком в их сторону.

Примерно через месяц позвонила сноха баб Юли: «У нее все хорошо. Пила отвары трав, делали массаж спины, вместо ванны топили баньку, да и медок помог. Болей у мамы уже нет. Только сокрушается, что съездила к вам бесполезно: таким способом могла и дома вылечиться. Правда, говорит, если заболит — к врачам ни ногой, только к Татьяне Григорьевне. Видно, понравились вы ей».

Не знаю, понравилась или нет, но деду старушка сладко улыбалась, когда тот называл ее красавицей. Все-таки как мало порой надо человеку, чтобы почувствовать себя лучше. Бывает достаточно простого внимания и доброго слова.

Татьяна Григорьевна Клешнева,
травница, пчеловод,
356535, Ставропольский кр.,
Петровский р-н, г. Светлогорск,
ул. Кисличанская, д. 162;
т. (86547) 48-6-76



Как справиться с рожей?

Два года назад у меня разболелась нога, да так, что ступить невозможно, кожа покраснела. Врач поставил диагноз «рожистое воспаление» и выписал мази, таблетки, но они не помогли. Соседка сказала, что эту болезнь можно вылечить быстро, и посоветовала смазать больное место яичным белком и замотать красной тряпкой. И все прошло.

Теперь снова привязалась эта проклятая рожа. На сей раз она намного страшнее, вылезла на лице. Правую сторону разнесло, глаз закрылся, температура под сорок... И опять — уколы, таблетки, мази... Я боюсь, что через несколько лет все повторится. Неужели нельзя справиться с этим недугом раз и навсегда? Хотелось бы узнать поподробнее о нем и о способах лечения.

Валентина Семеновна, п. Алтышево,

Красная тряпка — не панацея

Валентина Семеновна, что же вы так наплевательски отнеслись к своему здоровью?! Появление рожистого воспаления на ноге — это только «первый звонок». С инфекционными заболеваниями не шутят. Так можно «доиграться» и до осложнений — заражения крови и воспаления мозговых оболочек например.

Я ни в коем случае не ставлю под сомнение знания соседки о народной медицине, но хочу задать вам вопрос: когда у вас ломается телевизор или другая бытовая техника, что вы делаете? Бежите к соседке с просьбой отремонтировать? Или, может, достаете самоучитель по ремонту телевизора? Или сразу несете его на помойку? Нет. Вы обращаетесь в ремонтную мастерскую или к знакомому мастеру, зная, что с вашей проблемой может справиться только человек, имеющий твердые знания в этой области. Я прав?

Так почему же вы так небрежно отнеслись к самому дорогому, что у вас есть, к своему здоровью?! Обратись вы к любому, мало-мальски грамотному фитотерапевту или целителю, вы бы знали, что рожистое воспаление никогда не излечивается сразу, от одного только применения яичного белка и красной тряпки (хотя причем здесь именно красная тряпка?).

Возбудитель рожи — стрептококк — внедряется через поврежденную кожу (царапины, ссадины, потертости, расчесы и т.п.). Воспаление может развиваться как осложнение гнойной раны, а также вокруг других гнойных очагов. После перенесенной и нелеченой рожи у больного всегда сохраняется повышенная чувствительность к возбудителю болезни, и она время от времени повторяется, чаще всего на том же месте. Рожа на ногах при многократных вспышках приводит к слоновой болезни.

Все обычно начинается внезапно. С озноба, головной боли, нередко рвоты, температура тела повышается до 39—40 градусов, иногда бывает бред. На пораженной коже возникает яркая краснота, этот участок слегка возвышается над уровнем здоровой кожи. Воспаленное место лоснится, блестит, горячо на ощупь и болезненно. В тяжелых случаях на нем образуются пузыри, а при самой тяжелой форме — гангренозной роже — происходит омертвление кожи.

Теперь вы видите, насколько это серьезное заболевание? Вам, Валентина Семеновна, еще при появлении первого воспаления нужно было обратиться к специалисту. Ну что ж, получилось как получилось. Теперь необходимо серьезно заняться лечением.

Используйте народные средства

Я расскажу о профилактике и народных средствах лечения воспаления.

Получив какие-либо кожные повреждения, немедленно обработайте их спиртовым раствором йода или другими антисептическими средствами. Возможность передачи рожи окружающим незначительна, но все же не рекомендуется касаться руками воспаленной кожи. После



обработки тщательно вымойте руки, протрите их спиртом, одеколоном.

Натрите мелом сукно и, посыпав его камфорным порошком, приложите к воспаленному участку кожи (мел можно заменить мукой из конских бобов). Если поражено лицо, вырежьте в сукне отверстия для глаз, носа и рта. Повязку меняйте, посыпая каждый раз камфорным порошком. Больные места не мойте. Пейте исключительно молоко, не употребляйте в пищу соленое, кислое и перченое.

Весьма полезно в пораженные рожей участки тела втирать чистое свежее **деревянное масло** (низший сорт оливкового) и накладывать на воспаленные места большие тонкие ломти жира.

В странах Востока рожистые воспаления кожи лечат прикладыванием **компрессов из вина, в которое добавляют ржавчину**.

На воспаленные участки кожи накладывайте примочки с растертыми в кашу плодами **боярышника кроваво-красного**.

Точно так же можно применять кашу из корней **девясила высокого**.

2—3 ст. л. верхушек ветвей **малины** с листьями залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться полчаса. Используйте для умывания.

Прикладывайте к больному месту свежие листья **мать-и-мачехи**. Но лучше истолочь сухие листья в порошок и присыпать им пораженные места, а внутрь употреблять отвар (10 г травы на стакан кипятка) — по ч. л. 3 раза в день.

Смазывание больного места **прополисной мазью** излечивает рожу за 3—4 дня.

Ст. л. сухого **крапивника** залейте стаканом кипятка, дайте час настояться и процедите. Принимайте по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды для профилактики. Курс проводится хотя бы раз в месяц.

50 г измельченных сухих листьев **подорожника** тщательно перемешайте со 100 г вазелина и дайте настояться в темном прохладном месте (нижняя полка холодильника) неделю. Применяйте при гноящихся ранах и рожистом воспалении, обильно смазывая больные места.

150 г сухого **крапивника** залейте 1,5 л воды и потомите 10 минут на водяной бане в закрытой посуде. Дайте час настояться и процедите. Применяйте в виде теплых компрессов на пораженные участки. Компресс меняйте по мере остывания.

О.В. Лапин, фитотерапевт,
397628, Воронежская обл.,
Калачеевский р-н, х. Хвоцееватое,
ул. Советская, д. 31;
тел. 9-092-107-424 (автоответчик)

Соки пьем с пользой

Соки любит вся наша семья. Честно скажу, пьем мы их без разбору — как настроение подскажет. Да и знаем о пользе только некоторых. Черничный, например, как укрепляющий, а сливовый, наоборот, послабляющий. Подскажите: не вредно ли напитки эти без разбора пить? Может, лучше правил придерживаться?

Евдокия Филипповна,
Астраханская обл.

Да, наверное, стоит, Евдокия Филипповна, знать некоторые полезности этих напитков. **Понижает давление**, например, сок томата, лимона, свеклы и калины. Этот же томатный, да еще персиковый, виноградный, клубничный, абрикосовый, черничный, считается **тонизирующим**. Как **мочегонные** используются виноградный, морковный, клубничный, арбузный, абрикосовый, грушевый, сок сельдерея; как **желчегонные** — капустный, персиковый, абрикосовый, сок петрушки. К **послабляющим**, кроме сливового, относятся абрикосовый, сливовый, виноградный, морковный, картофельный; а к **укрепляющим** — гранатовый и айвовый.

Е.А. Перфилова, врач-диетолог

Нужна подмога: настырная изжога

Много лет болею язвой желудка. Хотя обострения беспокоят не так часто, как раньше, сохраняется почти постоянная изжога. Можно ли избавиться от нее?

Анатолий Борисович,
г. Вельск

Уповать на отсутствие обострения заболевания в данной ситуации, пожалуй, не стоит. Дело в том, Анатолий Борисович, что постоянная изжога может являться единственным симптомом неблагополучия, а отсутствие болей вовсе не означает, что язва не «оживила». Поэтому при сохраняющейся изжоге целесообразно начать курс противорецидивной терапии (антисекреторные и антацидные препараты). Из народных средств от назойливой изжоги помогает аир. Порошок корня этого растения (на кончике ножа) — перед каждым приемом пищи.

И.А. Крылов, д. м. н.

Запах изо рта? Выручит мята

Как избавиться от неприятного запаха изо рта? Кариеса нет, желудок в порядке.

Владимир Михайлович, г. Н. Новгород

Неприятный запах изо рта бывает и при здоровых зубах и желудке. Но на пустом месте ничего не случается. Часто источником запаха становятся больные миндалины, десны, легкие, дивертикулы пищевода и прочие болезни. Поэтому, чтобы кардинально избавиться от запаха изо рта, все же неплохо было бы разобраться в причине. Пока это не сделано, можно применять настойку листьев мяты. Обычно берут часть листьев на 10 частей водки и настаивают 7—10 дней. Потом разводят чайную ложку настойки в стакане воды и полощут рот утром и вечером.

Андрей Николаевич Алефиров, фитотерапевт

Будет бит бронхит

У меня болеет восемнадцатилетняя дочь, врачи поставили диагноз «астматический бронхит». И это у дочери уже давно. Как только она просыпается — начинается кашель и одышка. Что мне посоветуете для лечения дочери? Трав у нас никаких нет — у полярного круга живем.

Л. Кириенко, г. Нарьян-Мар

Из этого письма не совсем понятно, какой формой бронхиальной астмы страдает дочка. Дело в том, что их две.

Первая — инфекционно-аллергическая, то есть обусловленная действием какой-либо инфекции.

Вторая — атопическая, вызванная аллергенами неинфекционного происхождения, то есть растениями, комнатной пылью, шерстью домашних животных, запахами лаков, красок, ацетона и т.д.

И все-таки могу дать общие рекомендации. Во-первых, пусть ваша дочка бережется острых простудных заболеваний. Во-вторых, необходимо регулярное пролечивание хронических очагов инфекции в организме, то есть хронических тонзиллитов, ринитов, больных зубов и т.д.

И пусть дочка избегает контактов с

аллергенами, перечисленными выше.

Больным бронхиальной астмой полезна **разгрузочно-диетическая терапия**, то есть лечебное голодание — но только под контролем опытного инструктора.

То же самое можно сказать о **лечебной дыхательной гимнастике**, особенно о методе дыхания по Бутейко. Но осваивать это лечение лучше всего под контролем опытного инструктора.

Ну а в меню лучше включить **вегетарианские блюда**. Все, что я перечисляю, наверняка в Нарьян-Маре не найти. И тем не менее кое-что можно достать. Например, бруснику и чернику. Эти ягоды богаты марганцем, который так необходим больным, ибо при бронхиальной астме возникает дефицит марганца в организме.

В Европе, например, некоторые врачи

лечат бронхиальную астму именно марганцевыми диетами. В нее включаются: зеленые овощи, грецкие и другие орехи, сырые семечки подсолнуха, проросшие зерна хлебных злаков, горох, фасоль и обязательно во время каждого приема пищи — мед плюс чеснок.

Особенно полезен **лимонный сок**. Надо выжать один лимон в стакан воды и принимать по одной столовой ложке 2—3 раза в день натощак.

А после еды принимать **чесночный и хреновый соки** (по 2—3 капли), смешанные с одной ложкой **морковного и ложкой свекольного сока** и растворенные в 30 мл воды.

А еще рекомендую такой состав: **стакан морковного сока и стакан свекольного сока смешать с одним стаканом меда, выжать туда сок двух лимонов и перемешать со стаканом коньяка или хорошей водки**. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой в течение 2 месяцев.

Еще советую есть **ягоды калины**, сваренные с медом. Думаю, что все приведенные рекомендации помогут дочке читательницы из Нарьян-Мара избавиться от бронхиальной астмы.

Людмила Ольхина, травница

Как сабля отсекает хворь

Уважаемые читатели и работники замечательной газеты «Живица». Огромное вам спасибо за страничку для травников, где можно набраться ума начинающим и поделиться опытом. Вот и я впервые решил написать в вашу газету. Я травник из Вологодской области. Расскажу, как правильно заготавливать и лечиться сабельником. Встречаю много непростительных неточностей в рецептах и способах заготовки и применения этой целебной травы.

Заготовка и сушка

Впервые я познакомился с сабельником в начале 80-х, когда получил земельный участок под дачу в болотистом лесу. Там и рос наш герой, который очень помог мне и моим родным вернуть здоровье.

Сабельник в народе называют по-разному: болотная роза, пятипалочная трава, рябинник горький, дикая малина, земляника болотная, огнецвет, суставка и др. Говорят, что это растение как сабля отсекает боли и хворь. И не зря говорят! В сабельнике содержится большое количество витамина С, каротина, дубильных веществ, эфирное масло, санонины, галловая кислота, железо, цинк, йод, медь... Можно перечислить половину таблицы Менделеева! Все эти жизненно важные вещества еще раз подтверждают ценность этого растения.

За последние годы он стал чрезвычайно популярен и пропагандируется чуть ли не как лекарство от всех болезней. Так ли это? Конечно нет! Однако все сказанное о возможностях применения сабельника в лечении многих заболеваний — чистая правда. Только растение надо правильно и вовремя заготавливать, сушить и хранить. Иначе пользы от него мало будет!

У сабельника целебно все: стебель с листьями и цветками, корневище. Их заготовка ведется в разное время.

❖ Стебель с листьями и цветками собирают в период цветения (июнь — июль), желательно в полнолуние, когда содержание в них полезных веществ самое высокое.

❖ Корневища заготавливают осенью в новолуние с сентября по ноябрь, когда растения переходят в период покоя. Ползучие, деревянистые, похожие на телефонные провода корневища вытягивают из болота руками, отряхивают от грязи, тины, травы, споласкивают водой и сушат.

Процесс сушки — важнейшее звено в заготовке сырья. Корневища сабельника содержат эфирное масло, поэтому сушат их медленно, при температуре не выше 30—35 градусов, иначе масла могут уле-

тучиться. В теплую ясную погоду сабельник сушат под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях. В холодную погоду в специальных сушилках — духовках. Нормально сохнет сабельник на чердаках под железной крышей, особенно если есть открывающиеся окна для вентиляции. Готовое сырье кладут в бумажные или матерчатые коробки. Если вы собираетесь хранить долго, тогда — в стеклянные банки с крышкой. Срок хранения стеблей, листьев и цвета — 1—2 года, корневищ — 3—5 лет.

Прием настойки

Как же приготовить настойку сабельника дома? Итак, качественное сырье есть. Теперь найдите хорошую водку или самогонку, но лучше питьевой или медицинский спирт. Для настойки лучше использовать не крепче 70 %, так как большая концентрация будет сжигать ряд полезных веществ в сырье.

Сухое, измельченное до 2 см сырье засыпаем в стеклянную банку (100 г на литр, 300 г на 3 л). Заливаем доверху самогоном или 66—70-процентным спиртом. Закрываем пластмассовой крышкой и ставим на 24—28 дней, периодически взбалтывая содержимое. Затем процеживаем и разливаем в темные стеклянные бутылки.

Принимаем настойку по ст. л. 3 раза в день, разбавляя в 50 мл воды, за 20 минут до еды. Курс лечения — месяц (литр настойки). После месячного перерыва можно провести 2-й и 3-й курс, а при необходимости и больше. Этой же настойкой можно растираться.

Лечебные свойства

Сабельник действует медленно, но эффективно, поэтому необходимо длительное лечение. Разве может болезнь поки-

нуть вас за 2—3 недели, если она живет в организме не один год!

❖ Настойка сабельника очень успешно лечит болезни суставов и позвоночника: артриты, артрозы, остеохондроз, ревматоидный полиартрит.

❖ Очень полезна для женщин при гинекологических заболеваниях, миомах, мастопатии, кровотечениях.

❖ При заболеваниях сердца и сосудов сабельник помогает нормализовать уровень холестерина в крови, оказывает успокаивающее и укрепляющее действие, понижает давление.

❖ Омолаживает весь организм, нормализуя обмен веществ.

Всем, кому противопоказана спиртовая настойка, можно приготовить водный настой сабельника. 100 г измельченного корневища сабельника засыпать в литровую банку, залить кипятком, закрыть крышкой. Настоять в темном месте 2 недели, процедить и пить по ст. л. каждые 2 часа. За курс надо выпить 3 литра, сделать перерыв на 3 недели и снова повторить.

❖ Отвар корневищ или спиртовая настойка сабельника принимается при болях в желудке. Взять 2 ст. л. корневищ, залить 0,5 л горячей воды, прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут. Затем довести объем жидкости до первоначального. Принимать по 100 г 3 раза в день после еды.

❖ При онкологических заболеваниях (рак желудка, толстой и прямой кишки, матки, лейкоз и др.) также пьют отвар или водочную настойку сабельника.

Лечение будет эффективней, если одновременно пить настойку сабельника и настой чаги.

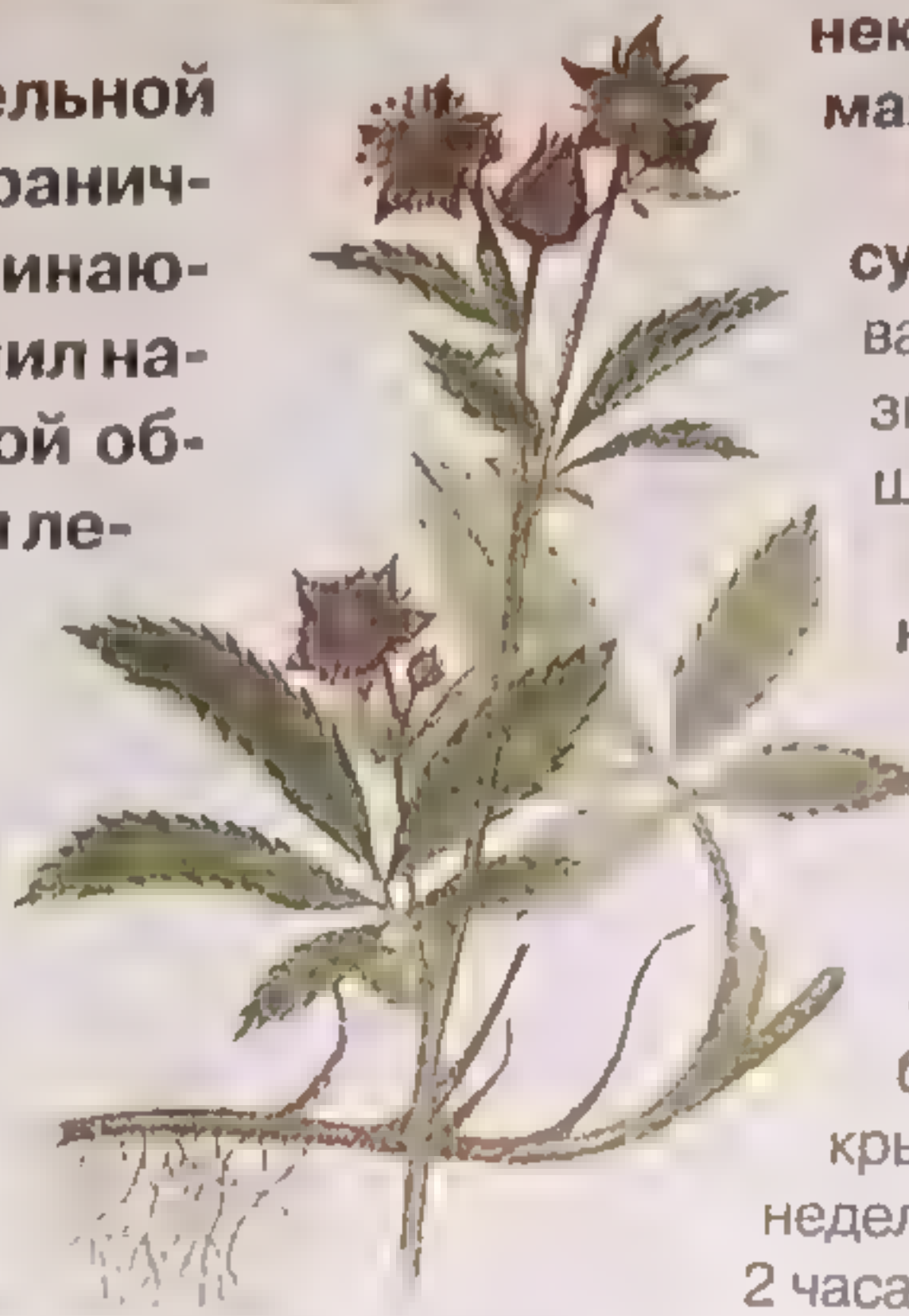
❖ Клизма с настойкой корневищ сабельника.

200 г сабельника засыпать в 3-литровую банку, залить водкой доверху, настоять 24—28 дней в темном месте. Профильтровать через несколько слоев марли. 50 капель настойки в пол-литра кипяченой теплой воды. Сделать клизму и держать 20 минут при раке прямой кишки.

❖ Настойка сабельника также лечит болезни печени и желчного пузыря, заболевания верхних дыхательных путей, туберкулез легких, астму, грипп, ангину, ОРЗ.

Могу поделиться сабельником, чагой, девясилом, калганом и другими растениями. Я сам пенсионер, но написал в газету не ради денег. Впереди зима, и хочется с кем-нибудь переписываться, помогать в лечении. Это первый год, когда я остался один, и, думаю, будет тяжело пережить зиму.

Анатолий Иванович Сафонов,
162040, Вологодская обл., п. Вохтога,
ул. Юбилейная, д. 20а, кв. 57



От тромбофлебита средство не забыто

Многие люди, особенно женщины, страдают от варикозного расширения вен и тромбофлебита. А ведь есть у народной медицины средства от этих недугов! Например, 100 г свежих цветков **акалии белой (лжеакалии)** залейте полулитром водки и настаивайте в темном теплом месте. Ежедневно встряхивайте. А втирайте в ноги, начиная с пальцев. Достаточно одной такой процедуры в день.

Или 30 дней в теплом месте держите в полулитре водки 100 г истолченных в порошок плодов **каштана конского**, не забывайте постоянно встряхивать. Пейте по ст. л. настойки с таким же количеством воды за 15 минут до еды 3 раза в день.

Во время лечения исключите из питания мясные продукты, яйца, сливочное масло, сахар, белый хлеб, кондитерские и макаронные изделия. Отдайте предпочтение овощам, фруктам, кефиру, творогу, рыбе.

Ольга Александровна Агановичева,
357532, Ставропольский кр., г. Пятигорск, п/о 32, а/я 68



Полезно знать

❖ Для лечения бесплодия есть народное средство: женщине, которая хочет забеременеть, дают пить кобылье молоко, но так, чтобы она об этом не знала. Для этого можно смешивать его с коровьим.

❖ Если месячные начинаются болезненно, 2 раза в день перед едой выпивайте по 2 ст. л. сока крыжовника.

❖ Утром, протирая лицо кубиком льда, проведите по ушным раковинам. Воздействие холода на активные точки разбудит организм и подарит **активность на целый день**.

❖ Во время прилива при климаксе приложите к лицу кубики льда — вам сразу станет прохладнее.

❖ При маточных кровотечениях за неделю до менструаций каждый день съедайте небольшой кусочек печеной айвы.

❖ 50 г корня **красной щетки** измельчить, залить 0,5 л водки, настоять в темной посуде 30 дней в теплом месте. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

❖ 25 г **красного корня** залить 0,5 л водки, настоять 7—10 дней в темном месте, процедить. Пить по ч. л. с половиной стакана воды за 30 минут до еды 3 раза в день, последний прием за 3 часа до сна.

❖ На кончике ножа порошка **морозника** залить на ночь 50 мл кипяченой воды. Принимать один раз в сутки натощак за час до еды. Перед употреблением размешать.

❖ 50 г цветков **каштана конского** залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте, ежедневно встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 30—40 капель 3—4 раза в день до еды.

❖ Бальзам «Сибирский». 100 г корней пиона, 50 г красного корня и 30 г корня солодки промыть и залить литром водки. Настоять 10—14 дней в темном месте, процедить. Принимать от ч. л. до ст. л., разводя в стакане зеленого чая, 3 раза в день.

Наталья Григорьевна Лещикова,
195027, г. Санкт-Петербург, а/я 27;
тел. 8 (812) 529-84-00

Хоть не гусь, но я щиплюсь

В 16 лет иметь плоский животик — это норма. А вот после 25 приходится за него бороться! Я нашла очень простой способ — щипки! Да, чтобы кожа живота была упругой, не поглаживать ее надо, а **пощипывать!** Намажу я на «проблемное место» крем или масло для тела и двумя пальцами — большим и указательным — снизу вверх пощипываю кожу. Делаю так регулярно, и результат — прекрасная форма!

Лена Коновалова, г. Североморск

Искушайся в липовом цвете

Желающим улучшить формы своего тела поможет такой рецепт. 300 г липового цвета заварите в ведре воды и прокипятите 15 минут на медленном огне. Не процеживая, вылейте полученный отвар в приготовленную ванну. Принимайте ее не более 15 минут. Делайте так каждый день в течение недели. Эта процедура выводит лишние соли из организма и разрушает жиры, позволяя за короткий срок сбросить несколько килограммов. А еще большего эффекта можно достичь, совместив прием ванны с комплексом других мер для похудения (диета, физические нагрузки, массаж).

Лидия Маликова, Московская обл.

Терпеливо убирала «вишенку» в груди

Моя знакомая, обнаружив у себя уплотнение в груди размером с вишенку, пошла на прием к маммологу, который поставил ей диагноз: **фиброаденома молочной железы**. После года лечения традиционными методами не наступило ни улучшения, ни ухудшения. Тогда она, посоветовавшись с врачом, решила обратиться к народной медицине. Женщина знала, что я занимаюсь лекарственными травами, поэтому и пришла ко мне со своей проблемой.

Начали мы лечение с приема на кончике ножа порошка корня морозника кавказского. Одновременно в течение месяца она пила настои манжетки лекарственной и боровой матки. После недельного перерыва два месяца принимала настойку красной щетки, а еще через две недели — снова настойку боровой матки и манжетки, да еще настойку цвета конского каштана. С третьего месяца к лечению добавили еще и настойку копеечника (красного корня).

Такой состав больная принимала три месяца, а затем 2 месяца — только настойку красной щетки. Кстати, тогда врач заметил, что у женщины исчезли уплотнения в лимфоузлах. В конце лечения для закрепления эффекта я предложила бальзам «Сибирский». Его она пила 2 месяца без перерыва, начиная с четвертого дня менструального цикла.

Примерно через год после начала лечения моя знакомая с радостью сообщила, что прошла очередной осмотр у доктора, который не нашел у нее никаких уплотнений.

Рецепты, которые помогли вылечиться.

❖ Ст. л. травы **боровы маткы** залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по ст. л. 3—4 раза в день за час до еды.

❖ Ст. л. травы **манжетки** залить 200 мл кипятка, настоять 4 часа, процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды.

Как лечились наши деды

Чем же лечились в прошлом? Конечно, травами, которые и стали основой современных лекарственных средств. Многие из них авторитетны и сегодня, в том числе и для лечения опухолевых заболеваний — самых грозных в древности и в наше время.

Например, широко использовался **белый тополь**. Чай, приготовленный из его коры и листьев, принимался внутрь при раке, гангрене, язвах.

Хорошими противоопухолевыми средствами считались и считаются проростки **пшеницы, сок грейпфрута, грецкий орех, молодая кукуруза** и особенно ее кочерыжки, которые использовались мужчинами при задержке мочи (опухолях предстательной железы). **Масло клещевины** широко применялось при лечении кожных опухолей, бородавок.

Тысячу лет назад березовым грибом **чага** лечили на Руси и в Европе тяжелые недуги. В русской летописи XI века рассказывается, как с помощью отвара березового гриба излечили от рака губы великого князя Владимира Мономаха. Широко применяли чагу при раке легких, желудка, а **чистотел** — при опухолях кишечника и кожи.

Применялись в отдельности и в сочетании **зверобой, календула, лопух, подорожник, полынь**.

Но самым почитаемым и в прошлом, и сегодня остается **болиголов пятнистый**. По данным народных целителей и нашим данным, с помощью болиголова удавалось и удастся улучшить общее состояние больных, избавить их от мучительных болей, про-

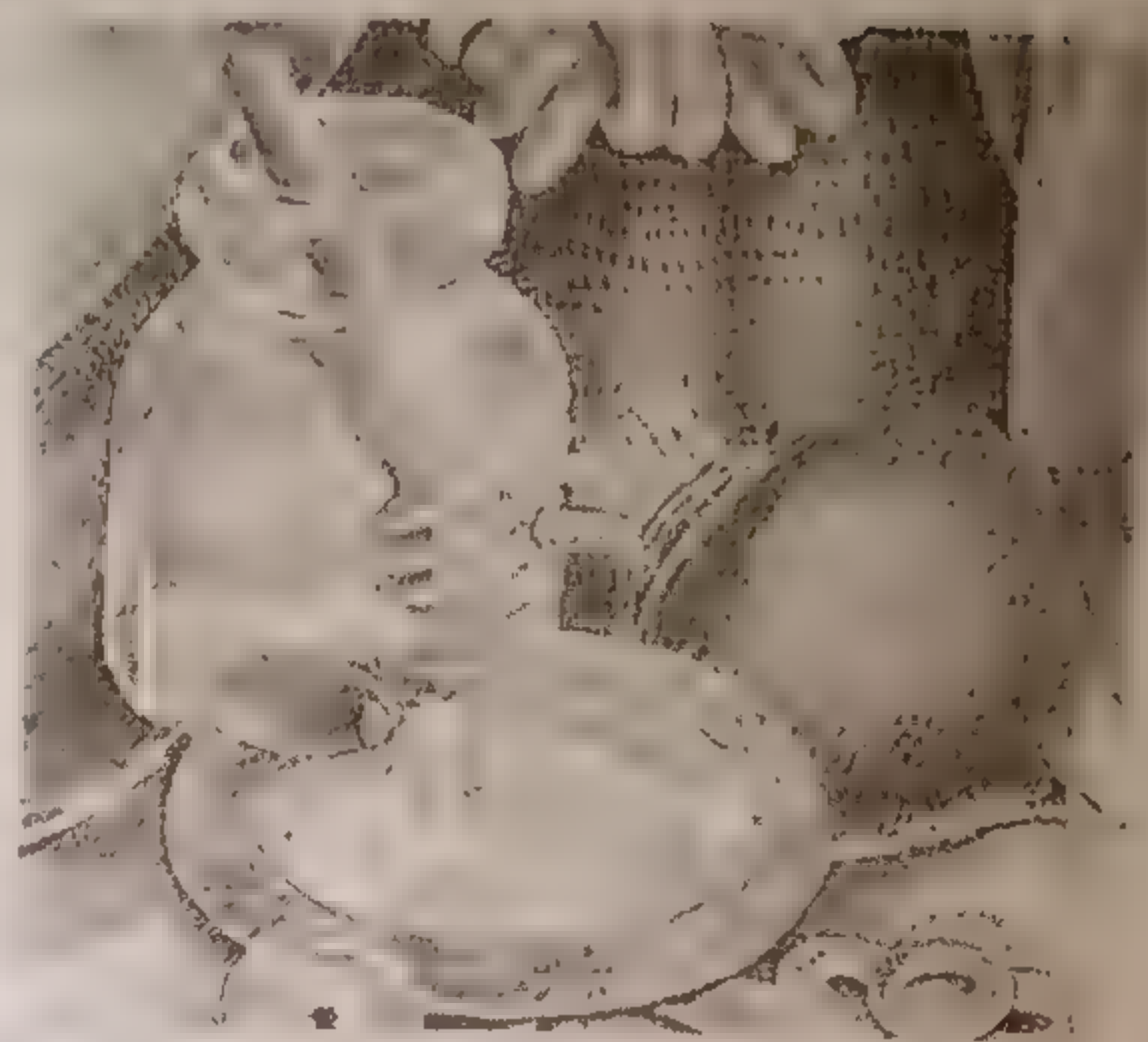
длить жизнь, а некоторых избавить от опухолей и метастазов.

Сразу же надо оговориться: во-первых, фитотерапия должна служить дополнительным методом лечения рака при проведении оперативного вмешательства, химиотерапии или лучевой терапии. И только в том случае, если по каким-либо причинам больному противопоказаны вышеперечисленные методы лечения, фитотерапия может стать главенствующей.

Во-вторых, необходимо знать, что трудно себе представить, чтобы одна из перечисленных трав могла избавить больного от страшного недуга. Необходимо, как это принято у народных целителей, использовать сбор трав, включающий в себя противоопухолевые, повышающие иммунитет (сопротивляемость организма), обезболивающие, успокаивающие, очищающие организм и др.

И в-третьих, эти сборы необходимо готовить индивидуально для каждого больного с учетом его особенностей, локализации опухоли, сопутствующих заболеваний, пола, возраста и т.д.

Юрий Васильевич Ионов,
доцент КГМУ,
заслуженный работник
здравоохранения Кубани,
350062, г. Краснодар, ул. Гагарина,
д. 79, кв. 93



Отметь-ка: спасает редька

Предлагаю хороший способ профилактики и лечения рака. Надо взять в равных пропорциях **натуральный мед, свежий яичный белок, чистую родниковую воду** и смешать все до однородной массы. Принимать это средство следует вместо еды 3 раза в день по трети стакана на завтрак, обед и ужин в течение 10 дней. Никакой другой пищи во время лечения употреблять нельзя! Помогает при раковых заболеваниях и **черная редька**. 0,5 кг редьки вместе с кожурой следует измельчить на терке, переложить в темную посуду и залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по ст. л. 3 раза в день до еды.

Нина Савельевна Толмачева,
662603, Красноярский кр.,
г. Минусинск-3, а/я 113

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

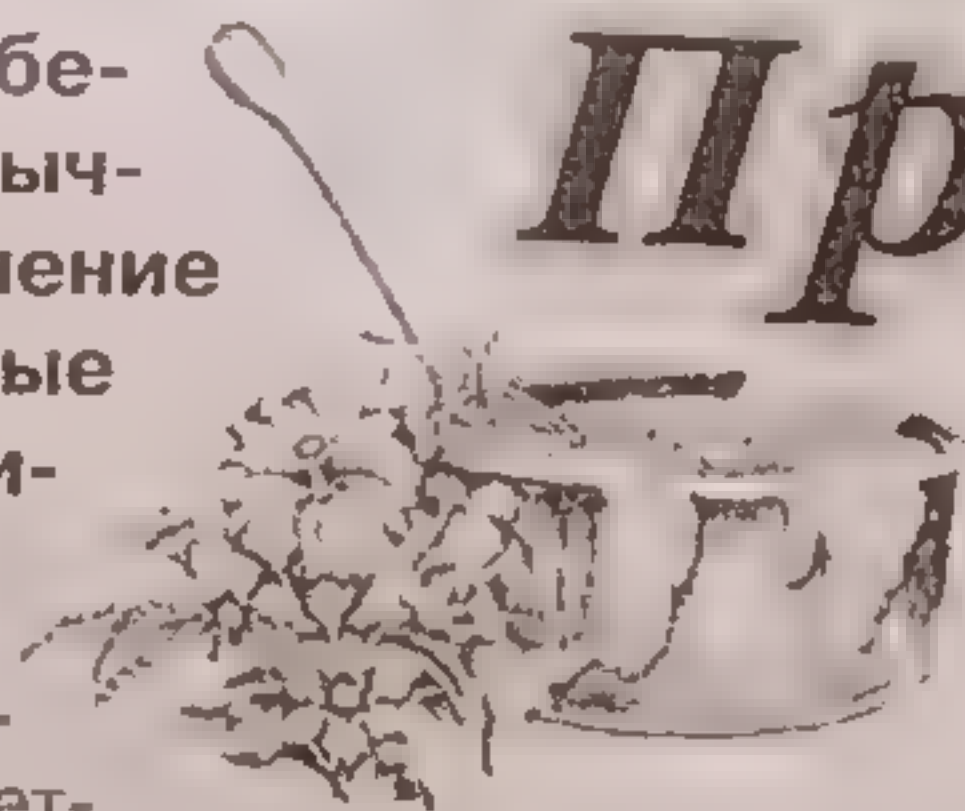
Не многие знают о том, как правильно и безопасно приготовить лечебную мазь. Обычно в рецептах указывается лишь соотношение компонентов. А ведь дальнейшие неверные действия изготовления средства могут привести не только к ожогам, но и к пожару.

Необходимо осторожно относиться к тем составам, где используются воск, жир, растительные масла, смола хвойных деревьев, камедь, скипидар. Эти составляющие в горячем виде легко воспламеняются, а при контакте с кожей вызывают болезненные термические ожоги. Поэтому, если в рецепте написано, что вещества нужно нагреть на огне, помешивая, и остудить — будьте предельно осторожны.

Итак, чтобы приготовить мазь в домашних условиях, необходимы: эмалированная, а лучше из нержавеющей стали кружка, кастрюлька для водяной бани, деревянная лопаточка, су-

хая чистая салфетка и перчатки из х/б ткани.

Компоненты средства следует тщательно измельчить, предварительно отмерив нужное количество. Затем все сложить в кружку так, чтобы общий объем состава был на 1/3 меньше объема самой кружки, и поставить ее в кастрюльку. Заливая как можно больше холодной или чуть теплой воды в кастрюльку, одновременно смотрите, чтобы кружка стояла на дне, а не плавала. Поставив емкость на огонь (газовую или электрическую плиту с регулятором температуры), следите: как



Правильно

только вода закипит, огонь убавьте до такой степени, чтобы кружка с будущей мазью не прыгала на кипящих пузырьках. Не забывайте для равномерного нагрева содержимого постоянно его помешивать деревянной лопаточкой (металлические ложки не подходят для этой цели. Они имеют большую теплопроводность и быстро остывают на воздухе. Мазь начнет налипать на ложку, как снежный ком). Если нет специальной лопатки, то можно ее сделать самостоятельно, выстрогав небольшую узенькую рейку из легких пород деревьев (липа, осина, клен). Чтобы повысить температуру кипения, можно добавить в воду 2—3 ч. л. соли.

Нагревание на водяной бане прекращается тогда, когда все компоненты растаяли полностью.

Синеголовник полевой — мой помощник дорогой

Хочу рассказать о травке, которая излечивает рак даже в 4-й степени — это синеголовник полевой. Для лечения опухолей применяются корни этого растения, лучше свежие. А собирать их следует в полнолуние, тогда целебный эффект будет больше. Препараты из синеголовника — настои, отвары, вытяжки — хорошо выводят из организма различные яды и токсины. А в опухолях они злокачественные клетки превращают в обычные. Синеголовник помогает при всех видах опухолей, но особенно хорошо он действует на опухоли внутренних органов, а также на те, что образуются в голове.

Применение. Свежие корни моют, заливают истолченную массу перваком (можно водкой) и настаивают в теплом темном месте две недели. Потом массу отжимают и хранят в погребе или

другом прохладном темном месте. Принимают настойку натошак по чайной ложке 2 раза в день утром и вечером. Отвар готовят из сухих корней, предварительно замочив их на два часа в холодной воде. Затем корни кипятят полчаса и вновь настаивают два часа. Наиболее ценной считается холодная водная вытяжка из свежих истолченных корней.

Употребляют синеголовник длительно — 2—3 недели. После этого делают перерыв или переходят на другие препараты, например на настойку календулы, и снова принимают синеголовник. Календулу, желтые ноготки, надо собирать в 10 часов утра, срывая так, чтобы половина сырья составляли цветки, половину — трава. Потом залить водкой и настоять 10—15 дней в темной посуде. А пить настойку надо по

чайной ложке 3 раза в день натошак за 30—40 минут до еды.

Я чередую синеголовник и календулу уже год. За это время у меня рассосалась опухоль в груди, которую обнаружили через 5 месяцев после ушиба. Я вылечилась, но принимать травы продолжаю и буду пить всю жизнь с перерывами в две недели.

*Раиса Васильевна Бондарь,
347917, Ростовская обл.,
г. Таганрог, ул. Дачная, д. 83*



Сбор пить, чтоб здоровым быть

В одном из номеров был вопрос, чем можно помочь при лимфогранулематозе. Я знаю случай, когда мужчина излечился от этой болезни.

Сначала, конечно, в онкодиспансере он прошел облучение и курс химиотерапии. А потом в течение 4 лет пил настой из травяной смеси. И никаких повторов болезни у него больше не было, хотя она очень коварная, злокачественная. А этого мужчину потом даже сняли с инвалидности!

Вот состав того растительного сбора: ст. л. измельченной чаги, 5—6 кусочков золотого корня величиной со спичечную головку, по ч. л. зверобоя, шалфея, душицы, мяты, цветков липы, листьев смородины и малины. Все это заливается 3 л кипятка и настаивается в тепле часа 2—3. А пьется вместо чая — можно с медом или вареньем. Лучше бы весь настой выпить в течение суток, но если этого много для больного, то сколько сможет, но не менее 6 стаканов.

Е.К. Папанова, г. Щелково

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ ГОТОВИМ МАЗЬ

В большинстве случаев полученную мазь нужно сразу процедить через 2—3 слоя марли. Ни в коем случае не сливайте горячую массу в стеклянную или пластиковую тару. Стекло может треснуть, а пластик — расплавиться. Для этой цели лучше подойдет эмалированная или глиняная посуда. Процеженную мазь необходимо постоянно помешивать до полного остывания, иначе получится «слоеный пирог», так как составные части имеют разный удельный вес и температуру затвердевания. Готовую остывшую мазь можно переложить в любую тару с плотной крышкой и хранить в холодильнике.

Особого внимания требует приготовление мазей, в состав которых входят канифоль (сухая смола), ка-

медь и животный жир. Свежая живица (похожая по консистенции на мед) легко тает на водяной бане, а вот канифоль — очень плохо, нужна высокая температура. Но на открытый огонь кружку ставить опасно: расплавленная и закипевшая канифоль обязательно вспыхнет. Пламя будет высоким, и его трудно затушить. А лить воду на него опасно, так как это приведет к разбрызгиванию смолы и усилению огня. В этом случае лучше использовать электроплиту с закрытым нагревательным элементом или газовую, на горелку которой положен толстый и довольно широкий стальной лист в форме круга. Диаметр его должен превышать диаметр горелки в 3—4 раза. Пламя при этом нужно уменьшить до самого малого размера.

Предлагаю рецепт универсальной мази от многих «болячек»: ран, ожогов, трофических язв, фурункулов, экзем, псориаза. Помогает это средство и при заболевании щитовидной железы. Мазь следует втирать в кожу в области щитовидки один раз в день, лучше на ночь. Возьмите по одной части живицы сосны, меда, пчелиного воска и по 1/2 части зверобойного и таволгового масла. Разогрейте все на водяной бане, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Хранится такая мазь, не теряя своих свойств годами, в холодильнике.

Бесплатно вышлю семена расторопши, таволги, чистотела и желтушника. Наличие от вас конверта с о/а обязательно.

*Александр Юрьевич Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15*

Чудотворная помощь Иоанна Шанхайского

Вот уже несколько лет я являюсь миссионером фонда Иоанна Шанхайского и распространяю у нас в Нижегородской епархии иконки и материалы о его чудесной помощи. В 2002 году он при-



Мощи Иоанна Шанхайского

шел в наш дом, и с тех пор мы получаем очень скорую помощь во всем: в делах, болезнях. Особенно большая сила исходит от изображения святых мощей. Стоит только приложить его к больному месту, помолиться (читать тропарь святому блаженному Иоанну Шанхайскому «Попечение Твое о пастве в странствии ея...»), и все проходит.

Блаженный Иоанн Чудотворец считается Чудотворцем последних времен. Умер он в 1966 году в городе Сан-Франциско. В последние годы жизни, как пишут те, кто был рядом с ним, уже имел ангелоподобный вид и даже проходил сквозь стену — такой был он святости. Господь открыл ему и показал конец света.

Для русских людей, бежавших в Китай после революции, Иоанн Чудотворец построил в Шанхае много храмов, детских приютов, где росло и воспитывалось немало сирот. Все, кто имел такого попечителя, по возвращении в Россию стали достойными людьми, чтят его светлую память, молятся ему. За рубежом он прославлен уже более десяти лет и очень почитается. С помощью Божьей будет он прославлен и у нас в России, потому что со всех концов страны идут письма о свидетельствах его святой помощи. В болезнях, нищете, си-



Иоанн Шанхайский

ротстве, в любых житейских нуждах... К бездомным, беженцам, ко всем, кто его просит о святой помощи, Иоанн Шанхайский приходит очень скоро. Помогает даже в административных делах, стоит лишь помолиться ему усердно, можно даже своими словами.

Я не раз спасалась сама: от мастопатии, более головных и желудочных. Прикладывала иконочку или изображение святых мощей с верой в помощь, и она приходила. Ибо не зря сказано: «Ищите, и найдете; стучите, и отворят вам».

*Зинаида Николаевна Гловацкая,
606340, Нижегородская обл.,
г. Княгинино, ул. Новостаринская, д. 3*

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Раньше считалось, что отсутствие ежедневного супа — это свидетельство неблагополучия в семье. Сегодня при всех спорах о питании — правильном, неправильном, раздельном, вегетарианском — в пользу супов, кажется, не сомневается никто. Мы все знаем, что ребенку обязательно надо каждый день есть первое блюдо. Зачем? Чтобы быть здоровым...

Даже во сне видеть, что ты ешь суп, полезно: значит, здоровье улучшится. Только когда речь заходит о взрослых, далеко не все скажут, что каждый день едят первое. А между тем следовало бы.

● **Супы менее калорийны**, чем картошка с мясом, но и ими можно наесться. В Америке проводились исследования, во время которых людям давалась одинаковая пища, но по-разному приготовленная: в виде супа и в виде закусок. Люди, которым давали суп, в итоге съедали на 27 % меньше калорий, чем те, что ели закуски. Ученые объяснили это тем, что суп быстрее создает ощу-

щение наполненного желудка, хотя по количеству съеденной пищи он не может сравниться с обедом. Так что супы могут быть самым подходящим меню для тех, кто хочет похудеть. Речь при этом идет о вегетарианских супах или тех, что приготовлены на основе постного мяса — минимум калорий и ощущение сытости.

● Кроме того, супы необходимы, если у вас есть проблемы с желудком (недостаточная секреторная функция желудка, пониженная кислотность). Овощные по способности стимулировать пищеварение иной раз вдвое пре-

Суп —

восходят соляную кислоту, назначаемую в лечебных и профилактических целях. Вегетарианские овощные со сметаной побуждают железы желудка продуцировать более активный пепсин — фермент, который расщепляет белок.

● При низкой кислотности желудочного сока супы помогают, стимулируя деятельность желез, которые выстилают слизистую желудка и усиливают выделение желудочного сока. Правда, если у человека язва (высокая кислотность), мясные бульоны исключаются, потому что приводят к еще большему выделению соляной кислоты.

● Улучшают перистальтику кишечника.

● Считается, что суп способен снижать риск появления рака, сердечных заболеваний. Куриный облегчает течение простуды, так как содержит компоненты, обладающие противовоспалительным действием. Исследования

Народный целитель фито- и биотерапевт Андреева Татьяна Петровна высылает готовые лекарственные препараты для комплексного лечения различных заболеваний: алкоголизма, эпилепсии, болезней печени, желчевыводящих путей, мозговых, опорно-двигательного аппарата, нервных, кожных, органов зрения и слуха, детских, органов дыхания, онко, ЖКТ и других; программы омоложения и очищения; свечи-целительницы от сглаза, мази и несколько видов натуральных косметических кремов, есть настойки из гармалы. В комплексное лечение входит обязательно уникальный лечебный безалкогольный фитобальзам Андреевой, несущий энергию и информацию высших планет Солнечной системы и способный усиливать эффект любых натуральных лекарств и постепенно восстанавливающий структуру ДНК человека. Бальзамы и продукция на его основе удостоены государственного патента и товарного знака, Почетным дипломом Российской Федерации. Справочная информация о препаратах «Гей-Венера»: geievenera.narod.ru. Работаем по предоплате.

Татьяна Петровна Андреева, 164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59 или ул. Овчинникова, д. 15, кв. 15; т. 8 (81834) 5-02-35, 5-23-38, 5-06-87, 5-60-89

Вышлю наложенным платежом корень лабазника вязолистного, эффективного при зобе, грыже, кистах, мастопатии, фиброме, миоме, аденоме, заболеваниях ЖКТ, вегетативно-сосудистой системы, а также эпилепсии, анемии. Курс — 450 руб. В подарок — семена.

Вера Ильинична Костюченко, 352529, Краснодарский кр., Лабинский р-н, п. Розовый, ул. Красная, д. 31, кв. 2

Предлагаю гриб шиитаке. Применяется при лечении рака всех органов и доброкачественных опухолей (миомы, мастопатии, аденомы простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Свицкий, 394066, г. Воронеж-66, до востребования; т. (4732) 43-79-75

Наложным платежом вышлю сабельник (корни, стебли; отдельно, в отрезках по 2 см). 100 г — 17 руб. Желателен минимальный заказ — 900 г. От вас — заявка + конверт с о/а.

Алексей Николаевич Неволин, 653600, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, а/я 89

Вышлю наложенным платежом уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс (2 месяца) — 800 руб. Каменное масло — противоопухолевое. 100 г (на месяц) — 1000 руб. А также уснею (все болезни щитовидной железы, гипертония, бронхолегочные заболевания, туберкулез); галегу (диабет); боровую матку, красную щетку (гинекология, простатит); венерин башмачок, шику (эпилепсия); кукольник (алкоголизм); конский каштан (варикозное расширение вен); люцерну (иммунная система); плакун-траву (геморрой). 3 месяца — 240 руб. Вышлю морозник (похудение). 6 месяцев — 300 руб. Мужик-корень (простатит, аденома, импотенция). Инструкция прилагается.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

(На правах рекламы.)

Вышлю наложенным платежом профессионально приготовленную настойку болиголова пятнистого, с рецептом использования. 100 мл — 150 руб. (профилактика), 300 мл — полный курс + почтовые расходы.

Юлия Александровна Карбуля, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8-918-437-74-75 (можно SMS)

Вышлю тройчатку по Малахову, применяемую при очищении крови и желудочно-кишечного тракта от паразитов (пижма, таволга, полынь — 180 руб.; пижма, гвоздика, полынь — 200 руб.). Курс лечения — 100 порошков. Методика приема прилагается.

Варвара Хасановна Копнина, 623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Горького, д. 29, кв. 49

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

лучшая диета?

показывают, что куриный бульон благоприятно влияет на кровеносные сосуды и снижает утолщение их стенок.

❖ Приправы, которые входят в состав супов (лаврушка, перец, лук, петрушка, коренья), усиливают секрецию пищеварительных желез.

❖ Для диетических целей предпочтительнее вегетарианские супы, но тем не менее исключать насыщенные супы из своего питания, если вы боретесь с ожирением, надо очень осторожно. Резкое сокращение, а тем более их исключение может привести к атонии толстого кишечника и запорам.

Понятно, что, когда речь заходит о диетическом питании, имеются в виду домашние супы: варим сами дома в кастрюльке, а не завариваем из пакетиков на работе. В концентрированных супах довольно высокое содержание соли, что в итоге может неблагоприятно сказаться на здоровье. Впрочем людям, страда-

ющим высоким кровяным давлением, надо и при приготовлении домашних супов следить за количеством соли.

Кроме того, супы не надо варить слишком долго, потому что они теряют пищевую ценность (витамины и прочее), ухудшается вкус, внешний вид и аромат.

Витамин С разрушается меньше, если овощи закладывать в кипящую жидкость.

Морковь предпочтительнее пассеровать: при поджаривании лучше усваивается каротин, растворившийся в жире, к тому же масло, окрашиваясь в оранжевый цвет, придает блюду красивый вид.

В идеале супы нужно готовить на один раз, не оставлять их на следующий день, потому что при разогревании разрушаются все водорастворимые витамины, в первую очередь витамин С (исключение составляют борщи, которые вкуснее на второй день). Если вы гото-

вите себе овощные, считая, что соблюдаете диетический режим, то разогревать суп несколько раз не следует.

Степень измельчения продуктов зависит от вашего состояния. Если хотите поберечь слизистую оболочку желудка и тонкого кишечника, вам необходимы слизистые и протертые супы вегетарианские или молочные. С утихомирением воспалительного процесса они постепенно заменяются пюреобразными, а затем обычными на овощном отваре, молоке, отваре из сушеных плодов.

При всей пользе супов бывают ситуации, когда и ими злоупотреблять не следует. Куриные бульоны, как и все мясные, рыбные и грибные, нельзя давать тем, у кого имеются нарушения обмена веществ, мочекаменная болезнь или подагра — отложение кристаллов мочевой кислоты в оболочке сустава. Эти люди могут есть только вегетарианские супы, впрочем и в этих случаях им нельзя есть щавель и овощи — в них много веществ, которые могут провоцировать обострение заболевания.

Юлия Экарева, «АиФ. Здоровье»

Что мы знаем о серебре?

Интересные факты: более половины авиакомпаний мира используют воду, обработанную серебром, как способ защиты пассажиров от инфекций, таких, например, как дизентерия. Во многих странах коллоидные ионы серебра используются для дезинфекции воды в бассейнах. В Швейцарии широко применяют серебряные фильтры для воды в домах и офисах. На Международной космической станции употребляется только серебряная вода. И это не случайно. Серебряная вода имеет уникальные свойства, оказывающие благоприятное воздействие не только на организм человека и животных, но и на растения, и даже семена.

Многочисленными опытами подтверждено, что при одинаковой концентрации способность раствора серебра убивать болезнетворные микробы в 1750 раз превышает действие карболовой кислоты и во много раз действие хлора. Минимальной концентрации серебра в воде (0,01 мг/л) до-

статочно для уничтожения более 260 разновидностей патогенных микробов, вирусов и грибов. Для сравнения: обычный антибиотик убивает около 6 видов микробов.

Из истории. Известно, что за 2500 лет до Рождества Христова египетские воины использовали серебро для лечения боевых ран — накладывали на них очень тонкие серебряные пластины, и раны быстро заживали.

Персидский царь Кир, по свидетельству Геродота, во время длительных походов хранил воду только в серебряных бочках. Таким образом ему удавалось избегать множества заболеваний, распространенных в то время.

В конце XIX столетия швейцарский ботаник Карл Негели установил, что под влиянием серебра, введенного в воду, в ней гибнут микроорганизмы. Ионы серебра препятствуют размножению болезнетворных бактерий, вирусов и грибов.

Новинка!



Серебряная вода в каждом доме

В осенне-зимний период употребление серебряной воды помогает организму противостоять простудным аденовирусам, парагриппозным и гриппозным вирусам. А в летний период усиливает стойкость организма к кишечным бактериальным инфекциям без развития дисбактериоза. Активные ионы серебра легко проникают в ткани живого организма и свободно циркулируют в кровотоке и жидких средах тканей. Встречаясь с патогенными микробами, вирусами и грибами, также лег-

ко проникают через их внешнюю оболочку и приводят к их гибели. Серебряная вода способствует ускоренному выздоровлению организма, профилактике многих заболеваний и недугов.

Если серебряная вода действительно так сильно может изменить жизнь, так почему для начала не приобрести 10 литров?

Представляем вашему вниманию ионизатор серебра для воды «Невотон ИС-112» (Россия). С помощью него вы сможете получить 60000 л целебной питьевой серебряной воды. Данного количества хватит, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Работает ионизатор серебра от сети переменного тока 220 В. Но не стоит огорчаться, если у вас нет электричества. Вы всегда можете взять с собой бутылку с концентрированной серебряной водой, предварительно осеребрив с помощью данного прибора.

Что важно знать и помнить?

Всем. Регулярное потребление питьевой серебряной воды восполняет недостаток серебра в организме, повышает устойчивость к простуде, ангине, бронхиту, гриппу и ОРЗ. При желудочно-кишечных расстройствах способствует восстановлению микрофлоры органов пищеварения. При проблемной сухой чувствительной коже косметологи рекомендуют ежедневное умывание серебряной водой. А если обратиться к знатокам народной медицины, то при некоторых кожных заболеваниях и аллергиях они также посоветуют принимать серебряные ванны.

Одним из фермерам. Концентрат серебряной воды применяется для замачивания семян перед посадкой, что улучшает их всхожесть. Серебряная вода хороша для поли-

ва огородных растений и домашних цветов — они будут менее подвержены болезням.

Хозяйкам. Серебряная вода сослужит вам добрую службу не только при различных недугах, но и даст возможность приготовить множество вкуснейших блюд и напитков. Серебряную воду можно использовать для консервирования продуктов — они лучше сохраняются. Питьевой серебряной водой хорошо ополаскивать фрукты и овощи, а также посуду и столовые приборы. Раз в месяц полезно промывать концентратом санузлы. Используя серебряную воду для уборки своего жилища, мы говорим: «Нет болезнетворным микробам».

Более подробно об использовании серебряной воды вы узнаете, предварительно ознакомившись с инструкцией по применению. Купите один раз прибор — и вы на долгое время сможете обеспечить своих родных и близких целебной водой. Гарантийный срок — 1 год.



Кроме того, в продаже имеется книга по цене 59 руб. о целебных свойствах серебряной воды в редакции Л. Таранова «Серебряная вода, метод Таранова». В ней вы найдете всю необходимую информацию о практическом использовании серебряной воды в лечебных целях при самых различных заболеваниях.

Приобрести «Невотон ИС-112» по цене 1849 руб. можно, направив заявку по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 2 (АК), отдел «Товары почтой».

Если вы хотите получить заказ быстрее, звоните по многоканальным телефонам: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Наш сайт: www.zacaz.ru. Телефоны для оптовых покупателей: 8 (4862) 36-90-39).

Для жителей Украины — (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Главное, никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, д. 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816. Сертификат соответствия № РОСС RU.AE44.B43541

(На правах рекламы.)

Откликнитесь, кто может помочь в лечении блефароспазма.
Евгения Антоновна Чернова, 667000, Тува, г. Кызыл, пер. Медицинский, д. 9, кв. 8

В 19 лет у меня очень тонкие, редкие волосы, в придачу еще и выпадают. Делала различные маски: втирала чеснок, подсолнечное масло, кислое молоко — безрезультатно. Есть ли еще какие-либо средства?

Рита Тлевцежева, 385440, Адыгея, Шовгеновский р-н, аул Мамхег, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4

Мне 17 лет, болею гипергидрозом (потеют подмышки, да так, что из дома выходить не хочется). Откликнитесь те, у кого была такая же проблема.

Е.А. Семина, 119619, г. Москва, ул. Авиаторов, д. 7, кор. 1, кв. 713

Меня очень беспокоит вросшие ногти на больших пальцах ног. За 3 года сделала 3 операции, но проблема осталась. Подскажите, можно ли как-то по-другому избавиться от этой напасти? Каждый год удалять ноготь больно и в финансовом отношении дорого

Светлана Валентиновна Короткова, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, пр. 9-й Пятилетки, д. 19/37, кв. 256

Для лечения нужны семена горчицы. Откликнитесь, кто может помочь.

Варвара Васильевна Осипова, 416320, Астраханская обл., Камызякский р-н, с. Верхнекалиново, ул. Ленина, д. 92

У меня кожа на лице как апельсиновая корка из-за расширенных пор, а недавно появились еще и сеточки капилляров. Нос и щеки от этого краснеют. Подскажите: можно что-нибудь сделать?

Ирина Шатунова, Башкортостан

Малышу 1,5 года. Год страдает атопическим дерматитом, дисбактериозом. Не может есть хлеб, молоко, картофель, морковь. Посоветуйте, как ему помочь?

Воронины, 352800, Краснодарский кр., г. Туапсе, ул. Деновская, д. 19, кв. 4

Подскажите, как народными средствами избавиться от камня в желчном пузыре?

Н.Д. Курешова, 422370, Татарстан, г. Тетюши, ул. Чкалова, д. 9а

У мужа — две грыжи межпозвонкового диска. Частые обострения. Болит спина, ноги, трудно ходить. Если кто знает, как можно помочь, откликнитесь.

Ирина Викторовна Груева, 303753, Орловская обл., Должанский р-н, с. Вышнее Ольшаное, ул. Горького, д. 18

Мой отец (ему 54 года) недавно перенес инсульт. Есть самостоятельно не может, нарушена речь. Отзовитесь, кто столкнулся с подобным и смог восстановиться.

Владимир Андреевич Хандога, 432030, г. Ульяновск, ул. Репина, д. 37, кв. 87

Не могу справиться с трофическими язвами. Вышлите, кто может, мазь «Дипросалик» или «Дипроген», средство «Антиокс» и «Нутри-макс». И еще пшеница очень нужна. Помогите!

Екатерина Михайловна Гагарина, Карелия, г. Олонец, ул. Титова, д. 21

Нужно полкилограмма медвежьего жира. Вышлите, у кого есть!

Ильины, Пермская обл., п. Суксун, ул. Ленина, д. 26, кв. 3

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

❖ Если болит поясница, привяжите на ночь к ней капустные листья, обмотав шарфом.

❖ Сахар — первая помощь при порезе, а также при других мелких бытовых травмах. Если быстро присыпать ранку сахарным песком, можно значительно сократить риск занесения инфекции и уже спокойно заняться основательной обработкой этой ранки: обеззараживанием, перевязкой.

❖ При первых же признаках появления герпеса приложите к нему кубик льда из замороженного растворимого кофе. Это ускорит заживление болячки и не даст ей развиваться дальше. Но если уже опоздали, то мажьте герпес смесью стрептоцидовой мази и меда, взятых в равных частях, 3 раза в день в течение 3 дней.

❖ С утра разболелся желудок? Снять боль поможет очень простое средство: сырое яйцо разбейте в стакан, тщательно перемешайте белок с желтком и выпейте натошак. А чуть

позже можно и позавтракать.

❖ Если заболело горло, залейте одну таблетку валидола половиной стакана крутого кипятка (можно чуть больше, особой роли не играет). Таблетка начнет растворяться, а вы дышите этим паром открытым ртом, заодно и от насморка избавитесь.

❖ От изжоги жуйте жевательную резинку. Слюна нейтрализует кислоту в пищеводе. Кроме того, когда вы глотаете, пищевод начинает сокращаться, что помогает вернуть кислоту в желудок.

Походите. Пусть сила тяжести поможет очистить пищевод от кислоты. Если при изжоге лежать, станет только хуже.

❖ Болит голова? Смешайте по щепотке зеленого или черного чая и мяты. Выпейте стакан такого напитка — через 15 минут головная боль пройдет.

❖ Если у вас на глазу вскочил ячмень, просто потрите его обручальным кольцом. Результат увидите сами!

В следующем номере читайте:

❖ Лечение диабета

❖ Имбирь — корень здоровья

❖ Полезно ли носить кольца?

❖ Аромат для вашей машины

❖ От дурного глаза

❖ Что защитит от рака

❖ Растения для лечения. Щавель

Шалфей лекарственный — многолетний кустарник с многочисленными четырехгранными стеблями, густо покрытый листьями, высотой до 70 см. Листья у него морщинистые, серо-зеленые, цветки сине-фиолетовые. Все растение источает аромат. Относится шалфей к семейству губоцветных, цветет со второго года в мае — июне. В диком виде у нас не встречается. Культивируется в Крыму, на Кавказе, на юге европейской части России.

Как лекарственное сырье заготавливают листья растения. Собирают их 2, а иногда 3 раза за лето (первый раз — в начале цветения, а последний — в сентябре). Высушенное сырье имеет приятный запах, цвет их серовато-зеленый, вкус — горьковатый. Срок хранения — 3 года.

Листья шалфея обладают противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, смягчающим и вяжущим действием. Используют их в виде настоя (в основном для полоскания полости рта и горла), отвара и для приготовления ванн. Шалфей входит также в состав грудных и желудочных сборов. Эфирные масла растения применяют для ароматизации зубного порошка.

Настой: 25 г листьев шалфея измельчают, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 20—30 минут, затем процежи-



вают. Используют для полосканий при ангине, воспалительных процессах в полости рта, для компрессов при гнойных, плохо заживающих ранах, а также при заболеваниях верхних дыхательных путей или для приема внутрь по 50 мл 3 раза в день.

Отвар готовят так: столовую ложку сушеных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят на малом огне 10 минут. Затем настаивают, процеживают и пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Настой и отвар шалфея принимать

внутри следует лишь по рекомендации врача. Назначают их при гастритах, язве желудка, энтероколитах, воспалении желчного пузыря, хроническом воспалительном процессе в почках (при остром воспалении почек он противопоказан), при затяжных бронхитах, для снижения потливости у больных туберкулезом, при обильном потении в период климакса, а также для уменьшения молока у кормящих грудью женщин.

Шалфейные ванны обладают противомикробной и противовоспалительной активностью, уменьшают боли и улучшают кровообращение. Они рекомендуются при артритах, радикулитах, невритах, облитерирующих эндартериитах, тромбозах и при кожных сыпях у детей. Для этих процедур удобно пользоваться сгущенным концентратом мускатного шалфея (продается в аптеках), представляющим собой густую жидкость коричневого цвета с запахом мускатного шалфея. На ванну (температура воды — 36—37 градусов) берут 150—200 г концентрата. Принимают через 1—2 дня, курс — 12—15 процедур.

Если концентрата у вас не окажется, можно приготовить отвар из сухих листьев шалфея: 400 г сырья заливают 4 л воды (доза на одну ванну), кипятят час, настаивают сутки, фильтруют и выливают в ванную. Если после ванны самочувствие ухудшается и обостряются боли, необходимо посоветоваться с врачом.

А.Ф. Сняков, апитерапевт и фитотерапевт, д. м. н., профессор

ЛУКОШКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Очень полезно пить чай из яблочной кожуры при мочекаменной болезни. Заваривается он как обычный чай.

У сердечников часто бывают слабые мизинцы. Иногда их нельзя ни согнуть, ни разогнуть. Если ежедневно тренировать мизинцы, это положительно скажется на деятельности сердца.

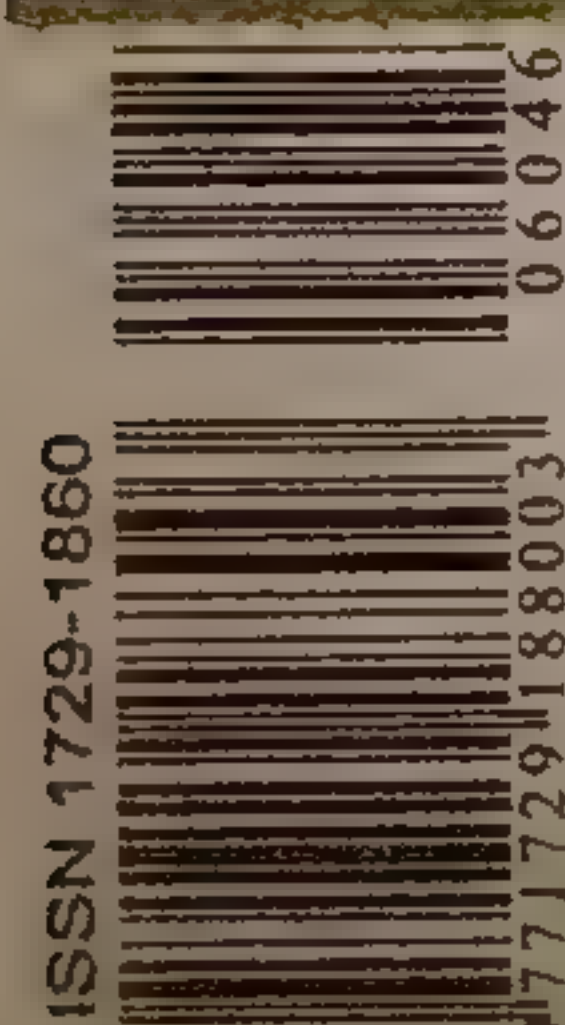
Убрать шишки от укусов можно, прикладывая листья толстянки (денежное дерево), разрезанные пополам. Листочки меняйте каждый день и держите на теле сутки. Через несколько дней шишки исчезнут.

При инсультах полезно есть лимоны — до 2 штук в день, по 1/2 лимона за час до еды или через час-полтора после еды, в течение 2—3 недель.

Замучил ревматизм? Кашицу свежего лука прикладывайте к больным суставам на 20—30 минут 2—3 раза в день.

Проблему неприятного запаха изо рта помогут решить 8 стаканов воды в день. Неприятный запах вызван скоплением серных отложений в ротовой полости. Вода же, попадая в рот, смывает эти отложения и способствует образованию слюны, нейтрализующей неприятное дыхание.

Российские исследователи нашли лекарство от кариеса. Это обычная водоросль ламинария — всем известная морская капуста. В ней содержится набор минеральных веществ, необходимых для зубов и десен. Ее можно использовать для лечебных аппликаций.



Газета «Живца» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. №77—9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ №3738 Тираж 50.975 экз. ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 607 Тираж 1.683 экз. Общий тираж: 52.658 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живца». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givita.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givita.ru
Редактор, корреспонденты: (8184) 6-74-05, e-mail: givita@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givita.ru
Отдел дизайна: (8184) 6-56-27

Директор: Барболова Т.Е.
И. о. редактора: Сопрака О.Г.
Зам. редактора: Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск: Иванова Т.Ю.
Над номером работали: Улановская Н.Д., Ефимович Е.И., Осипова Е.В., Подольская Е.Ю., Бутерина Е.Е., Осташ Г.С., Шолоховская И.С., Аполлонова З.Ф.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117801, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 1 (282) январь 2007 г. www.givitsa.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ С ДРУЗЬЯМИ

В НОМЕРЕ:

- Лечение «внутренним» живицей стр. 2
- 21 способ не растерять знаний стр. 4
- Что такое «природная медицина» стр. 4
- Полезные бобы стр. 7
- Календарь на 2007 год стр. 8
- Рак можно победить стр. 10
- Чайная церемония стр. 12
- Болит, значит полезно! стр. 15
- Люди, которые сам помогают стр. 16

8 (8184) 52-82-57 —
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ.
ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!



Внимание! Продолжается
подписка на I полугодие 2007 года
во всех отделениях почтовой связи России.
Подписаться можно с любого месяца.
Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123);
комплект — инд. 44355 (стр. 123), «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Живица исцеляет, поверьте

Газета «Живица» своим названием подтверждает целебные свойства живицы — смолы хвойных деревьев. Если собрать все рецепты с применением этого лекарственного сырья, то получится целая книга.

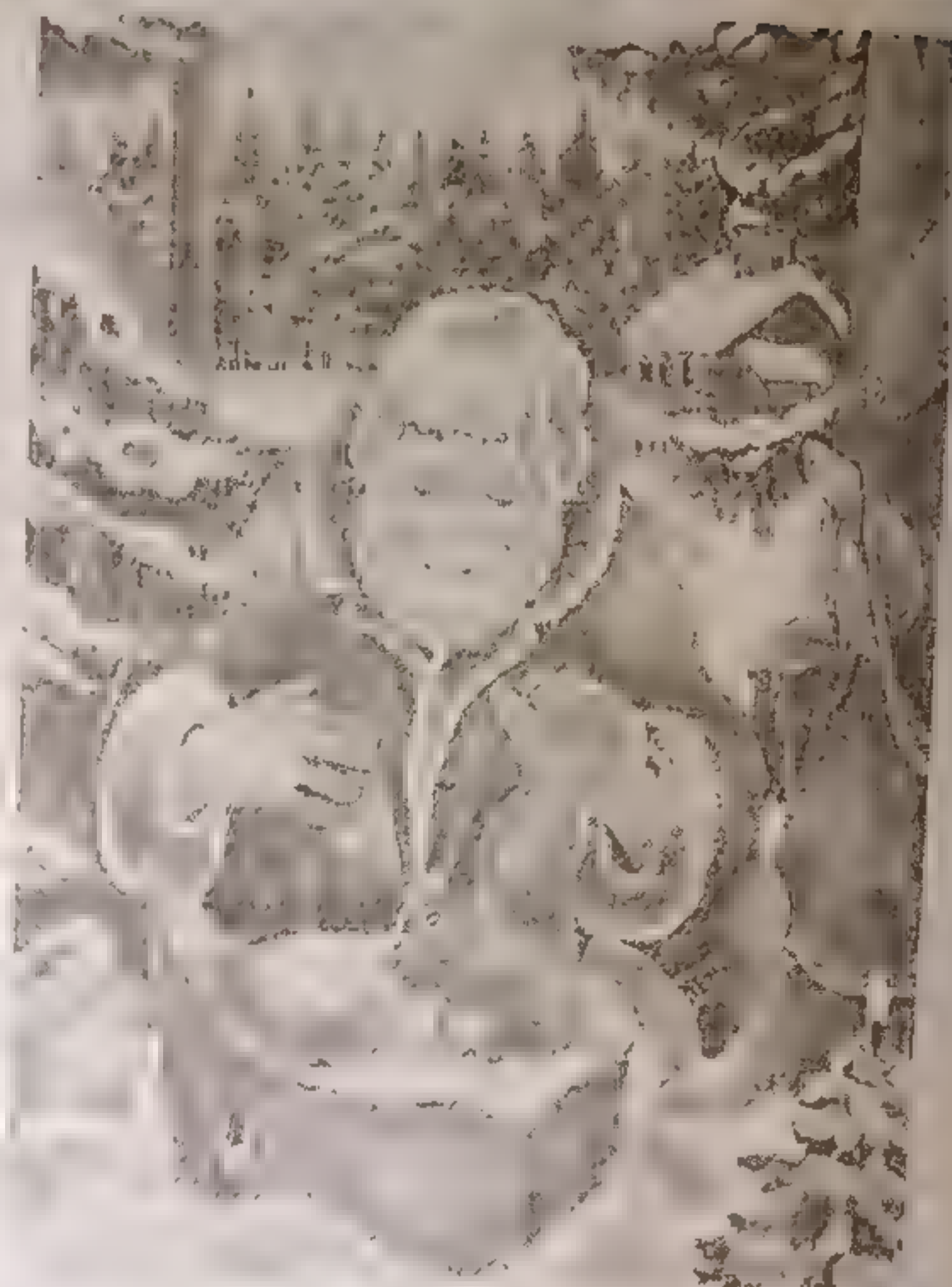
Что только не лечит живица: болезни органов дыхания, кожи и опорно-двигательного аппарата, заболевания кровеносной системы, онкозаболевания, кариез и даже гангрену. Но и это еще не все. Смолу можно применять и для лечения эндокринной системы, а точнее — щитовидной железы.

Рецепт очень простой. Нужно взять живицу сосны или ели и свиное топленое сало в соотношении 1:1, нагреть, тщательно перемешивая, на водяной бане и остудить. Следует знать, что при нагре-

вании смеси использование открытого огня очень опасно — она может воспламениться! Много мази делать не нужно, так как срок годности у нее небольшой, даже если она хранится в холодильнике.

Применение средства тоже несложное: ежедневно, лучше на ночь, втирать небольшое количество мази в область щитовидной железы. Делать это нужно до полного выздоровления. Дополнительно к лечению можно носить на шее янтарные бусы, янтарный кулон в медной или золотой оправе или часть веточки дуба с корой (она обладает теми же лечебными свойствами) на шелковой нити.

*Александр Юрьевич Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15*



Упражнения для давления

Несколько месяцев назад я очень плохо себя чувствовала: часто болела и кружилась голова, темнело в глазах. Это были признаки начала **гипертонии**. Мне удалось избавиться от нее таким способом. Я взяла трубочку от капельницы длиной 25 см и стала делать дыхательные упражнения. Выдыхала воздух через трубочку, а вдыхала через нос. Выдох получался вдвое длиннее. Три недели каждый день по 5 минут я тренировалась — и стала чувствовать себя гораздо лучше.

*Л.В. Мельникова, 618255,
Пермский кр., г. Губаха-5, а/я 3*

Горная свежесть в доме

Если воздух в квартире очень сухой, это очень неблагоприятно сказывается на состоянии нашей кожи и слизистых. А когда они не в порядке, то всяким бактериям и вирусам гораздо легче проникнуть в наш организм. Отсюда и грипп, и различные простуды, и кожные заболевания.

Все знают, как улучшается воздух в комнате, когда там развешено белье для просушки. А если оно принесено с балкона замерзшим? От него не только морозный холодок ощущается, но и влажность чистого горного воздуха. А почему горного? Могу объяснить. На вершинах гор круглый год лежит снег, от испарения которого холодный влажный воздух спускается вниз, очищая все от микроскопической пыли. Оттого у подножья гор он всегда чистый и свежий.

Все самодельные увлажнители воздуха — это чаще всего ванночки с водой, которые ставятся на отопительные батареи. Но они создают лишь парниковый эффект: влажный теплый воздух поднимается вверх. Я предлагаю вот что. В плоскую чашу наберите снега и подвесьте ее под потолком в центре комнаты, над рабочим столом или у изголовья кровати — можно на трех нитях, как кашпо с цветком. Испаряющаяся холодная влага от снега будет спускаться вниз до пола, а потом, согреваясь, начнет подниматься вверх. Тогда гарантирован хороший сон.

*Юсуп Низамович Гелазов,
433803, Ульяновская обл., Николаевский р-н, с. Б.-Чирклей, ул. Советская, д. 16*

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

21 способ не растолстеть

1. Не отказывайтесь от супа в обед. Исследователи из Пенсильванского университета уверяют, что жидкость в супе позволяет долго сохранять чувство сытости.

2. Представляйте себя стройной. Это разновидность медитации, которой увлекаются йоги. Она помогает настроить организм, впечатывает в мозг ваш идеальный образ и формирует чувство стыда — оно должно появляться всякий раз, когда вам захочется съесть лишнее.

3. Ведите дневник. Записывайте туда случаи, когда вы предавались обжорству. Попробуйте понять: нельзя ли было избежать его холодным зимним

вечером и заменить чем-нибудь не менее уютным — объятиями партнера или теплой ванной?

4. Сходите в обед на прогулку. Хватит 15 минут. Цель — получить дополнительную порцию серотонина — «радостного» вещества, которое появляется в мозгу при дневном свете. Оно снимает усталость, снижает аппетит, избавляя от желания съесть булочку.

5. Выберите свои любимые зимние кушанья и введите их в свой обычный рацион вместо того, чтобы есть это дополнительно.

6. Выбирайте «хорошие» углеводы. Без углеводов люди впадают в депрессию и начинают подавлять ее едой.

Отказываться от них неразумно. Лучше заменить «сахарные» углеводы, содержащиеся в таких продуктах, как печенье и белый хлеб, на углеводы, содержащиеся в хлебе из муки грубого помола.

7. Выкиньте рекламу доставки пиццы. Зимой, когда холодно, повышается вероятность того, что вы закажете еду на дом. И обожретесь.

8. Поменьше кофе. Лучше согреться зеленым чаем. Кофеин вынуждает организм накапливать жир.

9. Займите руки. Вязание, вышивание, разгадывание кроссвордов и головоломок — все это мешает тянуться к вазе с печеньем.

10. Научитесь танцевать. Час танца

Чудо-отвар отца оживил

Мой отец — военный летчик, всю Великую Отечественную прошел. Был ранен, но после лечения продолжал службу. В 1956 году у него начались проблемы с сердцем, заболел гипертонией. Уволили в запас по состоянию здоровья. Позднее у него обнаружили **сужение сосудов головного мозга**: постоянно мучили головные боли, темнело в глазах, головокружения одолевали. Лечение в госпитале давало лишь временное облегчение. Состояние ухудшалось.

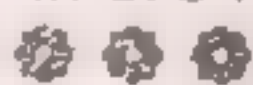
И тогда мы с отцом решили обратиться к народной медицине. В свое время я вылечил у себя хронический холецистит. Мне вновь повезло, я встретил опытного травника. По его совету сам собрал лекарственные растения, благо, что они росли в нашей местности. Уже через две недели лечения появился эффект! Для моего отца это было как чудо! Одного курса хватило, чтобы избавиться от головных болей и других симптомов. Отец буквально оживал на глазах, начал работать на грядках возле домика. Периодически я заготавливал нужные растения, и 1—2 раза в год, по потребности, мы проводили лечение 2—3 недели. Так удалось победить этот недуг.

А способ очень прост. Смешать поровну травы **гусиной лапчатки, цикория дикого, пустырника пятилепестного и листья иван-чая**. Все травы нужно собирать в начале цветения растений, когда еще не все бутончики раскрылись. Пустырник нужен именно пятилепестной, он растет везде. При замене его пустырником сердечным эффект состава несколько ниже. Взять 6—8 столовых ложек смеси (две горсти), залить тремя литрами кипятка и кипятить 2—3 минуты на малом огне, настоять в течение

часа, процедить. Принимать внутрь по ст. л. 4—5 раз в день за полчаса до еды. Суточная доза может быть увеличена до 0,5—1 стакана. Передозировка не страшна, травы не токсичны. Основной критерий — по самочувствию и настроению, то есть как организм принимает настой. Прием должен быть комфортным, без насилия. Это важно!

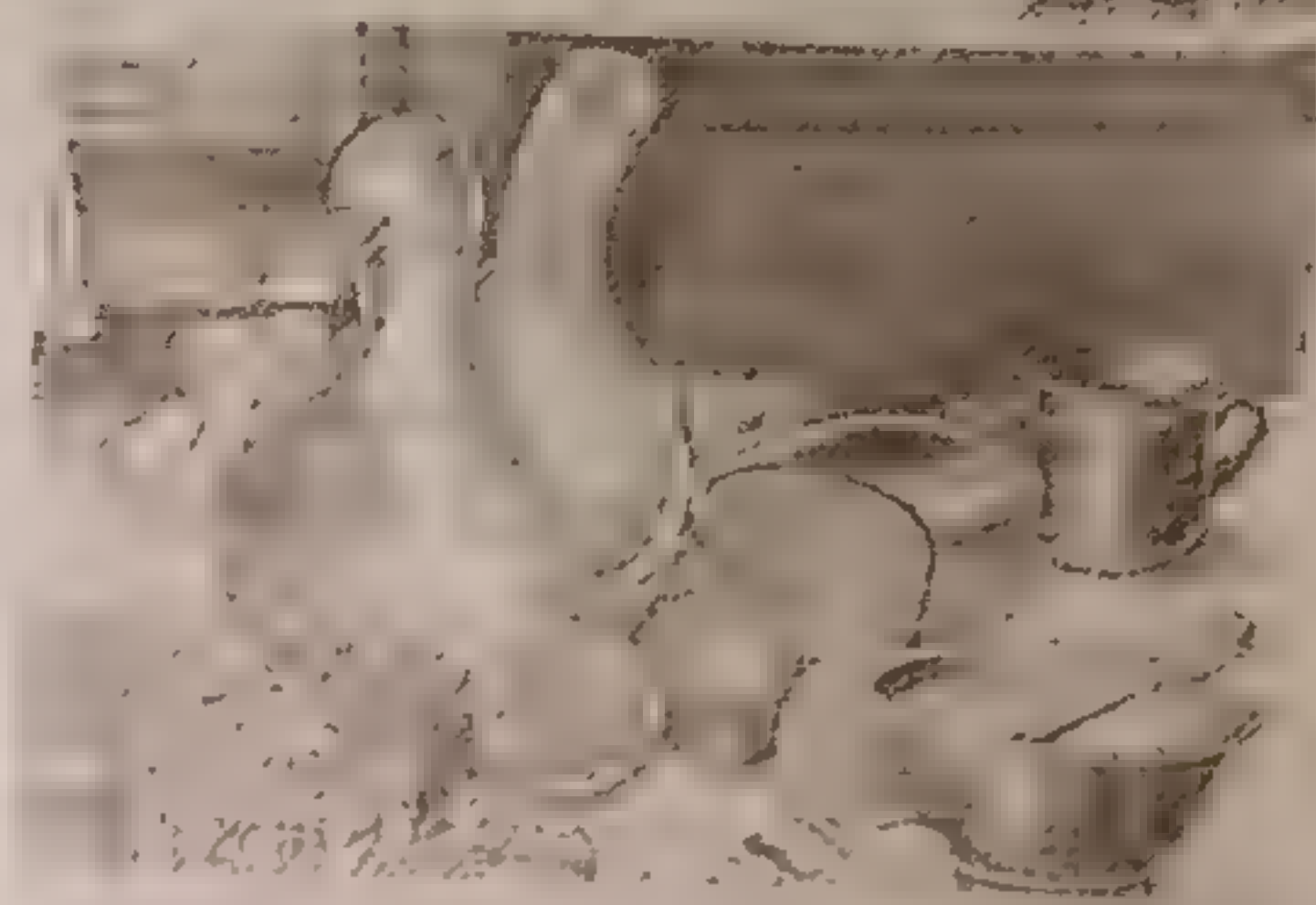
Отвар можно применять и наружно. Для этого предварительно вымыть голову детским мылом, слегка промокнуть полотенцем. Поливать голову теплым составом, захватывая шею, слегка массируя при этом кожу головы 5—10 минут. Оставшийся отвар не выливать, его можно использовать несколько раз. Хранить в холодильнике. Перед применением подогреть до комфортной температуры. Достаточно 3—4 таких ополаскиваний в неделю. Курс лечения — месяц. При необходимости можно повторить после 2—3-недельного перерыва.

Рецепт неоднократно проверен моими знакомыми, и результат был всегда положительным. Главное, настроиться на излечение, не спешить, и болезнь обязательно отступит! А отец мой после начатого лечения прожил еще 16 лет и умер в 83 года. Все эти годы головные боли и гипертония его не беспокоили.



Если возникнут вопросы по применению состава, готов ответить дополнительно. От вас — конверт с обратным адресом. Однако с просьбой прислать травы не обращаться, по той простой причине, что в условиях Крайнего Севера, где я сейчас живу, они просто не растут.

Юрий Алексеевич Кот,
629809, ЯНАО, Тюменская обл.,
г. Ноябрьск, п/о №9, до востребования



Квас против инфаркта

Предлагаю рецепт кваса, который наверняка пригодится многим.

В качестве исходного материала применяется **желтушник серый**. Это очень сильный сердечный гликозид! Для приготовления напитка нужно взять стакан сухой травы желтушника (50 г) и залить 3 л остуженной кипяченой воды. Добавить стакан сахарного песка, ч. л. сметаны и поставить емкость с жидкостью бродить в теплое место на 2 недели, не забывая ежедневно помешивать содержимое. Принимать квас по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, каждый раз доливая в сосуд с целебным напитком такое же количество воды с ч. л. сахара. Трехлитровой банки хватит на 1—1,5 месяца.

Для достижения стойкого эффекта при инфарктах, стенокардии, ишемической болезни сердца желателен прием лечебного кваса не менее полугода.

Светлана Анатольевна Семилетова,
397628, Воронежская обл.,
Калачеевский р-н, с. Хвощеватое

Зимой

живота сжигает 380 калорий, вальса — 350.

11. Пополните запасы белка. Его богатые источники — красное постное мясо, курица, индейка, рыба, яйца, сыр, орехи и зерновые. Это способствует выработке серотонина.

12. Одевайтесь ярко. Часто хочется скоротать зимние вечера, свернувшись калачиком в кресле и облачившись в свободные

брюки и в мешковатый свитер. Но так вы не заметите, что толстеете. Продолжайте носить облегчающую одежду. Она быстро даст знать, если у вас появится лишний вес.

13. Сделайте любимые кушанья полезными. Ешьте продукты с низким содержанием жира.

14. Больше оранжевого! Как утверждают специалисты по цветотерапии, этот цвет поднимает настроение. От оранжевого на тарелке вы почувствуете прилив сил. Объедаться не захочется.

15. Займитесь планами на лето. Вместо того чтобы предаваться зимнему унынию, обдумывайте отпуск. Это хорошо отвлекает от жирной пищи.

16. Согревайтесь физкультурой. Не включайте в доме дополнительные

обогреватели. Лучше двигайтесь, избавляясь от лишних калорий.

17. Больше перца! Острая пища тоже сжигает жир, согревает и быстро удовлетворяет голод.

18. Займитесь любовью. Не откладывайте секс на выходные. Страстные объятия высвобождают гормоны счастья — эндорфины. А чем мы счастливее, тем меньше у нас причин искать утешения в еде.

19. Больше спите. Хроническое недосыпание ведет к прибавке веса.

20. Больше пейте. Жажду часто принимают за голод. Выпивайте шесть-восемь-стаканов воды в день.

21. Начните готовить. Нарезка продуктов и беготня по кухне помогают сжигать примерно 120 калорий за полчаса.

У моей дочери (ей 17 лет) довольно редкое, но серьезное заболевание: системная красная волчанка. Хотелось бы узнать: может, вам приходилось справляться с подобным недугом, когда антитела нападают на свой же организм и разрушают его?

Л. Ильясова, Кемеровская обл.

Это серьезное заболевание

Получив такое письмо, я не могла не откликнуться, не поделиться своим опытом. Начну с краткой характеристики недуга.

Системная красная волчанка — это заболевание из группы коллагенозов. Включает кожную форму с доброкачественным течением и системное поражение соединительной ткани и сосудов, захватывающее многие внутренние органы — тяжелое аутоиммунное расстройство.

Официальная медицина лечит его, применяя преднизолон, циклофосфан, плаквенил, подключается и химиотерапия. Хорошо, если недуг остановлен в начальной стадии, иначе возможен переход первой формы во вторую. Болезнь сопровождается слабостью, высокой температурой, сильной лихорадкой, высыпанием красных пятен на коже, изменением состава крови, мочи и т.д.

Длительное применение гормональных препаратов, которые подавляют разрушительное воспаление соединительной ткани, в том числе и волокон, содержащих коллаген, провоцирует тяжелые осложнения.

Рюмку хлопнула, огурцом занюхала

Впервые с таким заболеванием ко мне обратились лет тридцать назад. В то время я находилась в поселке Терек-Сай Сумсарского района, куда попала по распределению после окончания учебы. О пчеловодах, к которым можно было бы обратиться, нечего и помышлять, да и в ближайшем городке, что находился в 300 км, можно купить только мед. В то время многие увлекались мумие: мол, лечит абсолютно все болячки. Вспомнив народный метод лечения системной красной волчанки именно этим веществом, я предложила Гульсат Мамедовой попробовать его, так как лекарства ей не помогали.

Посмеялась она тогда надо мной, но рецепт записала, хоть и прост он был. Нужно 1 г мумие развести в 50 мл теплой кипяченой воды, разделить раствор на 3 части и принимать за полчаса до еды.

Что поможет

И так каждый день в течение месяца. После этого обязательно сдать анализы, если изменений в лейкоцитарной формуле крови, мочи не произойдет, необходимо искать другой метод лечения — этот не подходит.

Дней через пять я зашла к Гульсат за цыганской иглой, которая понадобилась, чтобы сшить вязанные детали. Двери в ее квартиру были открыты, хозяйка сидела за столом и тщательно размешивала 2 таблетки (по 0,5 г) мумие в стограммовом стаканчике, наполненным наполовину.

«Молодец, что зашла, — похвалила она. — Оставайся, вместе пообедаем. Я вот только лекарство выпью и...» Тут она хлопнула эти 50 грамм и огурцом занюхала. Я так рот и раскрыла, хотя и знала, что Гульсат слаба на водочку... Но чтоб мумие в спиртном размешивать — это надо додуматься! К тому же ни о каких пропорциях и речи не шло: грамм мумие на 50 г спиртного в один присест, вместо 50 мл раствора в три приема за день!

Как бы там ни было, после месяца такого «лечения» у Гульсат прошла температура и выраженное покраснение лица в виде бабочки. Наступило значительное улучшение. А через некоторое время нормализовался состав крови и мочи. И самое интересное — Гульсат бросила пить!

Бывает, результата нет

Ну а потом, когда у нас уже была своя пасека, ко мне обратилась Мария Осиповна Кружевицкая. Раздумывать о выборе метода лечения не пришлось, я предложила использовать в борьбе с системной красной волчанкой продукты пчеловодства. Тем более что эта женщина испробовала почти все другие средства официальной и народной медицины, но улучшения не было.

Тело Марии Осиповны напоминало холодец — такое оно было полное рыхлое от гормональных препаратов. Ходила с трудом, болели все суставы. «Такое ощущение, — рассказывала она, — что внутренности разваливаются, болит желудочно-кишечный тракт, почки, печень, слабость страшная, часто лихорадит.... Мучают головные боли. Свет не мил! Помоги, если сможешь! Мед я ем, прополисом не раз ангину убирала, так что с продуктами пчеловодства хорошо знакома — аллергии на них нет. Лечи чем хочешь, лишь бы результат был!»

Ну что ответить в таком случае? Понимаю, что каждый больной, обратившийся ко мне, ждет только хороших результатов, зачастую не задумываясь над тем, что бо-

лезнь длится годами, а то и десятилетиями, а вылечиться хотят всего за месяц... К тому же не принимается во внимание тот факт, что продукты пчеловодства вовсе не панацея от всех недугов. При их правильном (!) применении бывают отличные результаты, но встречаются и нулевые — когда за один-два месяца лечения состояние здоровья не улучшается. Значит, этот метод не подходит и нужно искать другой. Но в любом случае нужно признать и тот факт, что такое лечение не принесет вреда организму, как это делают медицинские препараты, — ведь используются натуральные продукты, не дающие побочных эффектов. Мало того, их можно применять параллельно с назначенными врачом лекарствами, постепенно снижая дозу последних. И в дальнейшем использовать только прополис, пергу, пыльцу, маточное и личиночное молочко, восковую моль, подмор и, естественно, мед — так вы получите все вещества, необходимые для восстановления здоровья. И обязательно нужно верить в исцеление, час за часом бороться за него. При этом помня: не всем и не всегда все помогает, но можно справиться с недугом, если приложить умение, терпение и желание быть здоровым.

Все это я и рассказала Марии Осиповне. На что та ответила: «Проповедей мне в больнице прочитали немало. Лучше к делу переходи, рассказывай, что и как принимать! Хотя и не помешало бы послушать о продуктах пчелиных — ведь я о них мало знаю».

Прополис, перга и молочко

Ну что ж, думаю, и читателям не помешает узнать об этом.

— Все продукты пчеловодства — активные антибактериальные вещества натурального происхождения, поэтому при неправильной дозировке или повышенной чувствительности к ним они могут оказывать токсичными для человека. Перед тем как их принимать, настоятельно рекомендую проконсультироваться с лечащим врачом или со знающим человеком, чтобы выяснить дозировку.

Прополис (пчелиный клей) — природный антибиотик, активен против 136 патогенных вирусов, грибков, бактерий. Обладает хорошим обезболивающим действием, повышает иммунитет, очищает сосуды, кровь и лимфу, выводит шлаки, радионуклиды, нормализует давление, эффективно заживляет раны. Суточная доза — от 1 до 3 г.

А чтобы лечение прополисом было эффективнее, я обычно добавляю к нему ле-

при красной волчанке

карственные растения. При борьбе с системной красной волчанкой потребуются ромашка аптечная, трава зверобоя продырявленного, толокнянки обыкновенной, крапивы двудомной, пустырника туркестанского, спорыша, шишки хмеля, лист (можно корень) лопуха, корни одуванчика, семя овса посевного (или льна). Каждого компонента берем по одной части, смешиваем, измельчаем в порошок и просеиваем. На 100 г выпаренного от излишков воска прополиса добавляем 6 г порошка трав и все тщательно перемешиваем. Нужно количество экстракта кладем в рот и держим за щекой до 8—10 часов, потом тщательно пережевываем и выплевываем или проглатываем (по желанию).



Маточное молочко применяется при стенокардии и состояниях после инфаркта миокарда, бронхиальной астме, сердечной боли, хронических болезнях желудка, печени, почек, поджелудочной железы, диабете, неврастении, половых и возрастных расстройствах, гипотрофии, гипер- и гипотонии, спазмах сосудов головного мозга, лейкемии и плохом аппетите. Молочко — отличное восстанавливающее средство после различных заболеваний, при хронической усталости, плохой памяти. Оно оказывает противоопухолевое действие. Принимается утром натошак по 1 г под язык, как валидол, или 3 раза в день по 1—1,5 капли под язык за 30 минут до еды. Можно 18 г молочка (бутылек из-под пенициллина) тщательно перемешать с килограммом меда и принимать по ст. л. на полстакана прохладной кипяченой воды также 3 раза в день натошак.

Перга (хлеб пчелиный), пыльца (пчелиная обножка) — тоже мощные лечебные и профилактические средства. Они нормализуют работу кишечника (в т. ч. избавляют от сильных запоров), артериальное давление, действуют успокаивающе при всех видах эмоциональных нагрузок, повышают гемоглобин, иммунитет, оказывают лечебное действие при анемии, лучевой болезни, восстанавливают работу печени, даже при некрозе, обмен веществ, снижают уровень холестерина, приостанавливают процесс старения, укрепляют сосуды головного мозга, сердечную мышцу. Их применение показано при сердечно-сосудистых заболеваниях, климаксе, утомлении, рассеянном склерозе, пьянстве и алкоголизме, для повышения сексуальной энергии и жизненного тонуса.

Принимаются они так. Разовая доза перги (1—2 г), обеспечивающая стимуляцию защитных сил организма, рассасывается во рту. Пыльца — не более чайной ложки на прием — 2—3 раза в день. Порцию пыльцы можно рассосать во рту за полчаса до еды и посмотреть, нет ли неприятных ощущений. Если есть, то советую ее принимать с таким же количеством меда или ч. л. пыльцы развести в стакане прохладной кипяченой воды, по вкусу (при желании) добавить по ч. л. меда и яблочного уксуса.

Плачет потому, что здорова!

Мария Осиповна слушала внимательно, часто поддакивала: мол, да, так будет правильно. Но ничего не записывала, не повторяла, будто все впитывала в себя. «Молодец!» — подумала я, когда она уехала. Ехать ей нужно было на другой конец города, с двумя пересадками, глядя ей вслед, я до слез жалела эту еще не старую женщину, ходившую с таким трудом.

Утром, — наверное, еще и петух не пропел — раздался звонок в дверь. Выхожу — стоит Мария Осиповна. «Все, буду лечиться! — говорит. — Давай рассказывай все заново!» Опять объясняю, что мед — это питание, перга и пыльца — молодость и сила, прополис — защита, маточное молочко — энергия. А все вместе — здоровье. И опять часа два растолковывала, что и как принимать. Нарезали дозы, поделили на порции пергу...

А на следующее утро она вновь стояла у калитки: «Давай проверять, как принимаю!» Удостоверилась, что все делает правильно, и откланялась.

Уже вечером, убирая посуду со стола, слышу от мужа: «К тебе Осиповна пришла!

Говорит, боится одна с прополисом за щекой спать. Решила у нас заночевать». Да этого мне только не хватало! Сколько раз всем объясняла, что денег за лечение, консультации не беру, продаю только продукты пчеловодства, объясняю, как их правильно принимать при тех или иных недугах. Но все равно люди идут, едут — с чемоданами, баулами, клизмами — и обижаются, когда я не предоставляю им койку в доме, не понимают, что у меня не клиника, нет условий для ухода за больным, что у меня есть своя жизнь, муж, дети, заботы, пчелы...

Попив «кофею» на завтрак, Осиповна вытянула больные ноги, непроизвольно скривившись при этом, потом улыбнулась: «Ну, давай лечиться!» «Ну, — думаю, — сейчас взорвусь или рассмеюсь». Ночь выдалась ужасная: я сама иногда похрапываю, но эти трели и переливы, богатырские раскаты были ни с чем не сравнимы. «Ты что у нее лечишь?» — в очередной раз ворочаясь с боку на бок спросил муж. «Волчанку!» — тихо отвечаю. «То-то мне волком выть охота! Уже светает, а я еще и глаз не сомкнул. Утром за руль...»

С полмесяца Мария Осиповна была «ежедневным гостем» с рассказами, что и как принимала, как чувствует себя, пока не заявила, что все уже знает, умеет и «таскаться» с другого конца города ко мне ей несподручно...

Продукты пчеловодства она переносила хорошо. Появились улучшения: еще изредка лихорадило, но температуры уже не было. К концу первого месяца лечения Мария Осиповна вновь приехала ко мне, объяснила, что нужно ехать в Семипалатинск — сестра заболела. Взяла все необходимое на 2-месячный курс и пропала...

Встретились мы случайно спустя 5 лет на ярмарке меда. Я бы ее и не узнала в толпе интересующихся продуктами пчеловодства. Кто-то развернул меня, обнял, отпустил и поцеловал мои руки на виду у всех покупателей, не стесняясь быть непонятым. «Проездом мы здесь. Дом давно уже продан, живу в Семипалатинске. Замуж вышла, о болезни и не вспоминаю! А ведь в выздоровление уже и не верила!» — рассказывала, плача, Мария Осиповна. Нас по-прежнему окружала толпа, люди строили догадки: кто-то уверял, что у женщины украли кошелек, кто-то утверждал, что я неправильно сдала сдачу. И никому в тот момент в голову не пришло, что женщина эта плачет оттого, что здорова...

Татьяна Григорьевна Клешнева,
травница, пчеловод, 356534,
Ставропольский кр., Петровский р-н,
г. Светлоград, ул. Кисличанская, д. 162;
т. (86547) 48-6-76

Мостики здоровья

В «Живице» № 11 за 2006 год прочитала я письмо Светланы из Иркутской области. Она интересовалась, каким образом можно избавиться от послеоперационных шрамов и оставшихся после укусов животных следов. Советую женщине воспользоваться методом кандидата наук И.А. Васильевой. А заключается он вот в чем.

Многие, наверное, знают о том, что человеческое тело пронизывает так называемый поток жизни (энергии), который движется в определенном направлении по строго заданным каналам — меридианам. Их повреждение ведет к формированию спаек на месте швов и рубцов, нарушению работы органов, образованию опухолей и воспалений. При восстановлении меридианных потоков патологии исчезают.

Представьте себе, сделали человеку простейшую операцию по удалению аппендикса. Жизнь ему, как говорится, спасли, но сколько перерезали меридианов! Три как минимум: желчного пузыря, селезенки и печени. Хирургические вмешательства на предмет гинекологии тоже чреваты. Ведь след горизонтального разреза нарушает функции 9 меридианов, что влечет за собой сбой в деятельности всего организма. Однако заметно это становится не сразу, а лишь через несколько лет, когда человек снова получает направление на операцию.

Но проблема разрешима. Через место поражения, где нарушена связь с миром, надо поставить мостики. Так же мы поступаем, когда через канаву, выкопанную поперек дороги, перебрасываем доски. Сделать «мостики» несложно.



Возьмите обычный аптечный пластырь шириной 15 мм и серебряный елочный дождик шириной около миллиметра. Разрежьте пластырь на 2 полосочки (ширина каждой около 8 мм). Вдоль них приклейте длинный дождик. Затем разрежьте «мостики» на кусочки нужной длины. На конечности они наклеиваются вдоль меридианов, то есть параллельно главным костям рук или ног, а на туловище спасительные полоски крепят по направлению позвоночника. Длина «мостика» должна быть достаточна для того, чтобы перекрыть шов от чистой кожи до чистой кожи. Если шов вертикальный, на спине или животе, приклейте приготовленный кусочек по самому шву (тоже вертикально, от чистой кожи до чистой кожи). Параллельно основному прикрепите еще два — справа и слева, отступив на ширину указательного пальца. Это делается для компенсации внутренних швов. Если шрам горизонтальный или косой, «мостики» следует брать шириной около 3 см. Первый прикрепите там, где начинается шов (пересекая его), второй — отступив от первого на ширину указательного пальца (это минималь-

ное расстояние между соседними меридианами), третий — по тому же принципу. Далее продолжайте до тех пор, пока не кончится шов. Как долго носить «мостики»? Покуда не перестанете страдать, покуда не исчезнут симптомы, связанные с нарушением работы меридианов. После нескольких подобных процедур шрамы, уродующие внешность, как свежие, так и застарелые, исчезают. То же происходит со следами, оставшимися от укусов животных.

Очень помогает этот способ лечения тем, у кого **зоб, опухоль щитовидной железы или нездоровы лимфоузлы. И при воспаленных миндалинах можно обратиться к методу И.А. Васильевой.** Просто наклейте на область гортани, по центру, один вертикальный «мостик». А по бокам, отступив от центрального по 2 см с каждой стороны, еще два. Сзади, в районе шейного отдела позвоночника, тоже наклейте полосочки: первую по центру, две оставшиеся — слева и справа, отступив от средней на сантиметр. На ночь приложите к шее компресс. Хорошо, если кожу под ним смажете Т-образно мазью. Лечение надо продолжать до полного выздоровления. Если же заболеванию сопутствует еще и остеохондроз (в таком случае при повороте головы слышится поскрипывание), то до совершенного исчезновения симптомов заболевания.

Я рекомендую использовать такие маленькие хитрости для себя и близких. Поэтому пусть заготовки «мостиков» всегда будут под рукой. Ведь любое событие, происходящее вне, отражается на нашем самочувствии.

*Г.В. Артюшкина,
636620, Томская обл., г. Кедровый,
с. Пудино, ул. Геологическая, д. 11, кв. 1*

Ежевичный чай от тещи

Здравствуй, уважаемая редакция! Спасибо вам за чудесную газету «Живица». Она своими советами помогает нам жить и радоваться.

Хочу подсказать рецепт страдающему геморроем читателю из города Бугульма (Татарстан). Это средство проверено неоднократно, его мне предложила моя теща.

Я страдал этой неприятной болезнью с 15 лет. Еще в 1941 году надорвался на работе — таскал тяжелые дубовые бревна.

Моя теща, Мария Васильевна, узнав о проблеме, сказала, что нет ничего проще, чем вылечить геморрой. Она велела мне нарвать стеблей ползучей ежевики. Я так и сделал, потом очистил эти стебли от листьев, помыл, мелко нарубил, насыпал в трехлитровый чайник, залил водой и кипятил несколько минут. Пил такую заварку в течение 3 дней вместо чая (в холодном виде).

Если напитка не хватит на 3 дня, то можно в чайник добавить воды и еще раз прокипятить. На третий день выздоровление гарантировано. Во время лечения алкоголь (в любом виде) противопоказан!

*Вениамин Александрович Бирюков,
236038, г. Калининград, ул. Еловая Аллея, д. 18, кв. 4*

Долой ячмень!

В «Живице» № 25 за 2006 год прочитала просьбу 17-летней Вероники. Девушка жалуется, что замучили ее ячмени на глазах.

Предлагаю свой проверенный способ избавления от ячменей, чирьев, фурункулов. Купите в аптеке 50 г порошкообразной желтой серы. Наберите чайную ложку порошка ровно с краями и разделите на три части (это дневная норма). Выпейте средство в три приема, запивая чистой водой, в течение дня. Время приема не имеет значения. Проведите эту процедуру 2—3 дня. Для чирьев и фурункулов прием лекарства лучше продлить до 4—5 дней. Гарантия такого лечения 100-процентная. А хватает его лет на 10—15.

Молодые люди часто жалуются на появление угрей. Так вот, им сера тоже поможет. Только пить ее надо лишь при появлении угря. Результат будет виден уже через несколько часов.

*Р.В. Демченко,
347360, Ростовская обл., г. Волгодонск,
ул. Ленина, д. 76, кв. 54*

Полезные бобы

И для гадания, и для пирожков

Замыкается ночь, заволакивается со всех сторон колдовством. Непростая ночь — Васильевская. Со старины в это время гадают. В Святки гадать не грех. И волхвы-гадатели ко Христу были допущены. Так уж установлено, чтобы раз в году человеку судьба открывалась.

Вот и бабка Катя с соседкой за гаданием у стола расположились. Засиделась в девках Танюшка, соседкина дочка. Глядишь, год-другой — и в перестарки угодит по нынешним-то временам.

Тихо в избе. Стреляет от мороза печка, скачут в неверном пламени свечи по стенам тени. Баба Катя не спеша раскладывает бобы на девять кучек. Глядя на них, Петровна исхитряется рассказывать о твоей будущей жизни захватывающие истории. Заслушавшись, забываешь обо всем на свете, причем не на минуту не сомневаешься, что так все и будет. Недаром к ней со всего околотка погадать бегают. На любовь, на деньги, на удачу, на пирожки с капустой... Кстати, известная всем поговорка на самом деле звучит так: «Чужую беду бобами разведу, а к своей ума не приложу». Ну вот гаданье успешно завершилось скорой свадьбой с бобовым, то бишь бубновым королем, все довольны и за неспешным разговором приступают к чаепитию. На столе, покрытом новой клеенкой, расписной чайник, чашки, сахарницы и горка вкусных фирменных пирожков бабы Кати с начинкой, конечно же, из любимых бобов, приправленных изюмом и маком.

Последние годы бобы нечасто на наших приусадебных участках можно встретить, а вот Петровна из года в год засаживает ими большую грядку. Ну а потом чего только из них не готовит! Тут тебе и супчик с грудинкой, запеканки всевозможные, тефтели, омлеты. О выпечке я уж и не говорю.

Не обогатят, так исцелят

Между прочим, латинское название бобов означает «пища» и считаются они одной из самых древних культур, известных аж с бронзового века. Бобы возделывали еще в древней Палестине за 1000 лет до н. э., и были они в большом почете. В древнем Египте даже жрецы не имели права их есть, не говоря уж о простых смертных. Белые и черные зерна там использовались во время судилищ. При вынесении приговора проводилась

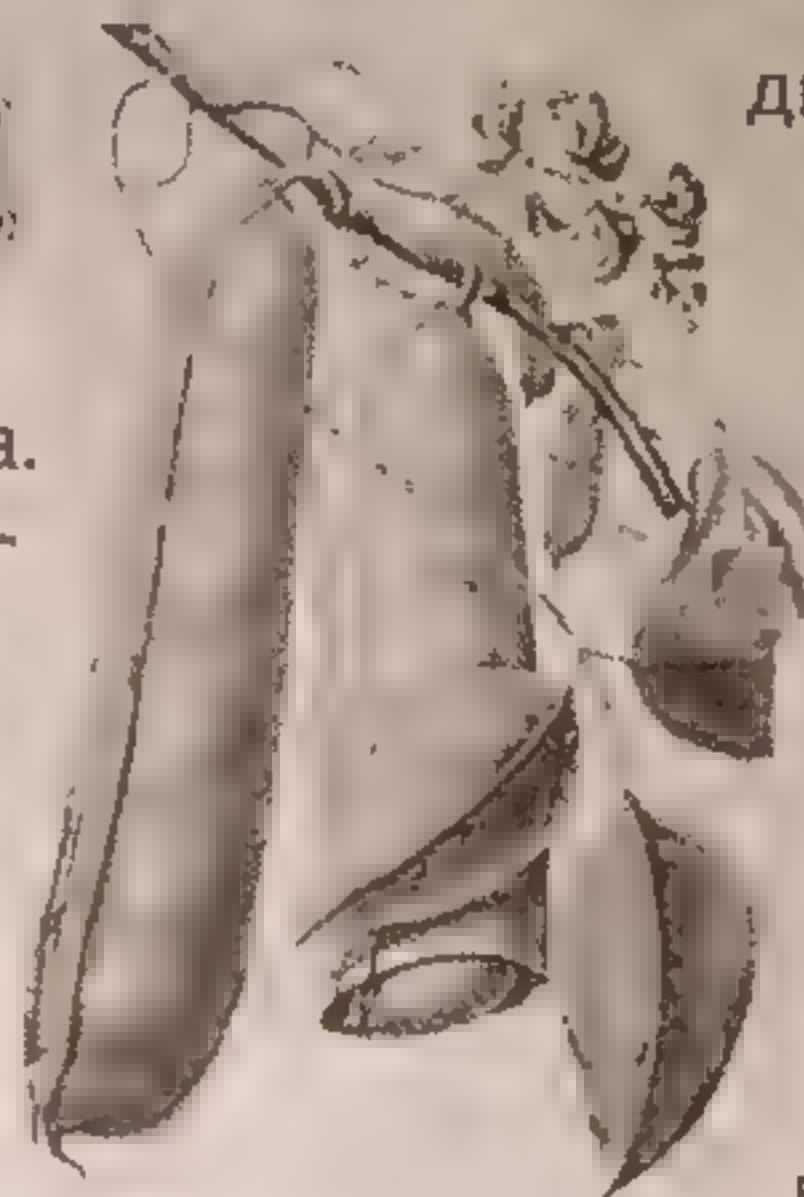
жеребьевка, которая все и решала. Белые означали свободу, а черные — осуждение. А про Пифагора — знаменитого греческого философа и математика — рассказывают, что спасаясь от врагов, он не захотел перейти через бобовое поле, дабы не потоптать священное растение.

У нас такими почестями бобы не пользовались, но в то, что они могут принести счастье, народ верил. Считалось, если, отправляясь на торг, положить в карман шесть черных бобов, сделка непременно выгорит. Удачу в делах обеспечит боб, найденный на убранном поле и принесенный домой. А еще существовал обычай в Васильевскую ночь ходить в полночь на родник. Надо было умыться три раза водой, повернуться к ручью спиной и, взяв в рот черный боб, девять раз сказать заклятье «Тыща, полтыщи, шестьсот — все, везде моя рука Владыко возьмет. Ключ — небо, замок — земля». После чего нужно было выйти на перекресток и бросить боб со словами «договорено» (успеть сказать, пока тот не коснется земли). После этого с бедностью будет покончено, если, конечно, не сидеть сложа руки.

Но если даже бобы вам и не принесут богатства, то стать здоровее помогут точно. Какого только добра в них нет: белки, углеводы, витамины В₁, В₂, РР, Е, С, а также каротин, минеральные соли калия, кальция, магния и фосфора. Они прекрасно выводят из организма излишнюю жидкость, разгружая сердечно-сосудистую систему, поэтому полезны при болезнях почек и сердца. Кроме того, некоторые вещества, что есть в этих зернах, снижают (подобно инсулину) сахар в крови, что издавна использовалось в народной медицине. Если у вас проблемы с холестерином — включите бобы в меню: у людей, съедающих 300 г бобов в день (даже в консервированном виде), понижается уровень холестерина в крови минимум на 15 % в течение недели. Отвар семян — верное средство от поноса. Чтобы ускорить созревание нарыва, раздробите зрелые зерна, добавьте муку, замесите на молоке и приложите лепешку к больному месту. А вот тем, кто страдает подагрой и острым нефритом, от бобов лучше отказаться.

Угощение королей

Отварные зеленые бобы — диетическое блюдо при заболеваниях печени, почек, кишечника. Из незрелых зерен (сорт «Русские черные бобы»), собранных вместе со створками через 37—42



дня после посева, можно приготовить такие же вкусные блюда, как из лопаток фасоли и гороха. Кончики у стручков срезают, жилки удаляют. Длинные круглые зерна лучше надломить посередине, плоские нарезать поперек. Если вы запаслись замороженными или консервированными, для нового ужина можно

сделать очень вкусный и к тому же нарядный салат, не менее аппетитное второе. Сами убедитесь: к концу вечера от них и следа не останется. Конечно, если приготовите праздничное угощение с добрым настроением, а не с мыслями «Сидели бы вы, дорогие гостюшки, лучше дома!»

Салат

Нужно: 250 г зеленых бобов, 200 г картофеля и сельди, 2 луковицы, 100 г зеленого салата, 70 г майонеза, соль, уксус.

Стручки бобов разломите на кусочки и припустите до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли. Репчатый лук мелко нашинкуйте. Картофель, сваренный в мундире, очистите и нарежьте мелкими дольками. Филе сельди — соломкой. Все перемешайте, уложите в салатник, сделав обрамление из листочков зеленого салата, и залейте майонезом.

Второе

Нужно: 500 г зеленых бобов, 250 г малосольной сельди, 50 г бараньего жира, по 1/2 стакана молока и мясного бульона, ст. л. сливочного масла, луковицу.

Лук поджарьте до золотистого цвета в бараньем жире, залейте бульоном и потушите в нем бобы до полуготовности. Выложите в смазанную жиром огнеупорную посуду нарезанные кусочками филе сельди и бобы слоями (верхний слой — бобы). Залейте молоком или сливками, положите небольшие кусочки сливочного масла. Запекайте в разогретой духовке 25 минут. Подавайте с кетчупом.

Между прочим, в средние века боб запекали в праздничный рождественский пирог. При раздаче пирога под стол усаживали маленького мальчика и он должен был говорить, кому нужно передать тот или иной кусок. Счастливчик, что получал угощение с бобом, становился «бобовым королем». «Король» выбирал себе «королеву» и вообще распоряжался всем торжеством. Когда он ел и пил, все гости кричали в один голос: «Король ест! Король пьет!» Затем начинались танцы, пение и праздничный пир шел горой.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

2007



ЯНУАРИ

Пн	8	15	22	29
Вт	9	16	23	30
Ср	10	17	24	31
Чт	11	18	25	
Пт	12	19	26	
Сб	6	13	20	27

ФЕВРАЛЬ

Пн	5	12	19	26
Вт	6	13	20	27
Ср	7	14	21	28
Чт	1	8	15	22
Пт	2	9	16	23
Сб	3	10	17	24
Вс	4	11	18	25

МАРТ

Пн	5	12	19	26
Вт	6	13	20	27
Ср	7	14	21	28
Чт	1	8	15	22
Пт	2	9	16	23
Сб	3	10	17	24
Вс	4	11	18	25

АПРЕЛЬ

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	
Вс	1	8	15	22	29

МАЙ


Пн	7	14	21	28
Вт	1	8	15	22
Ср	2	9	16	23
Чт	3	10	17	24
Пт	4	11	18	25
Сб	5	12	19	26
Вс	6	13	20	27





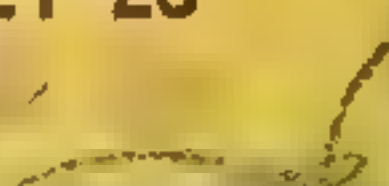
ИЮНЬ

Пн	4	11	18	25	
Вт	5		19	26	
Ср	6	13	20	27	
Чт	7	14	21	28	
Пт	1	8	15	22	29
Сб	2	9	16	23	30



ИЮЛЬ

Пн	2	9	16	23	30
Вт	3	10	17	24	31
Ср	4	11	18	25	
Чт	5	12	19	26	
Пт	6	13	20	27	
Сб	7	14	21	28	



АВГУСТ

Пн		6	13	20	27
Вт		7	14	21	28
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	

СЕНТЯБРЬ

Пн	3	10	17	24
Вт	4	11	18	25
Ср	5	12	19	26
Чт	6	13	20	27
Пт	7	14	21	28
Сб 1	8	15	22	29
Вс 2	9	16	23	30

ОКТАБРЬ

Пн	1	8	15	22	29
Вт	2	9	16	23	30
Ср	3	10	17	24	31
Чт	4	11	18	25	
Пт	5	12	19	26	
Сб	6	13	20	27	

НОЯБРЬ

Пн	5	12	19	26	
Вт	6	13	20	27	
Ср	7	14	21	28	
Чт	1	8	15	22	29
Пт	2	9	16	23	30
Сб	3	10	17	24	
Вс	4	11	18	25	

ДЕКАБРЬ

Пн	3	10	17	24	31
Вт	4	11	18	25	
Ср	5	12	19	26	
Чт	6	13	20	27	
Пт	7	14	21	28	
Сб 1	8	15	22	29	
Вс 2	9	16	23	30	



Иоганн с древности

Рак всегда преследовал людей. На это указывают древнейшие рукописные источники, например папирус Эберса; позднее о нем писали в своих сочинениях Гиппократ, Авиценна и другие великие врачи древности. Чем же лечили злокачественные опухоли?

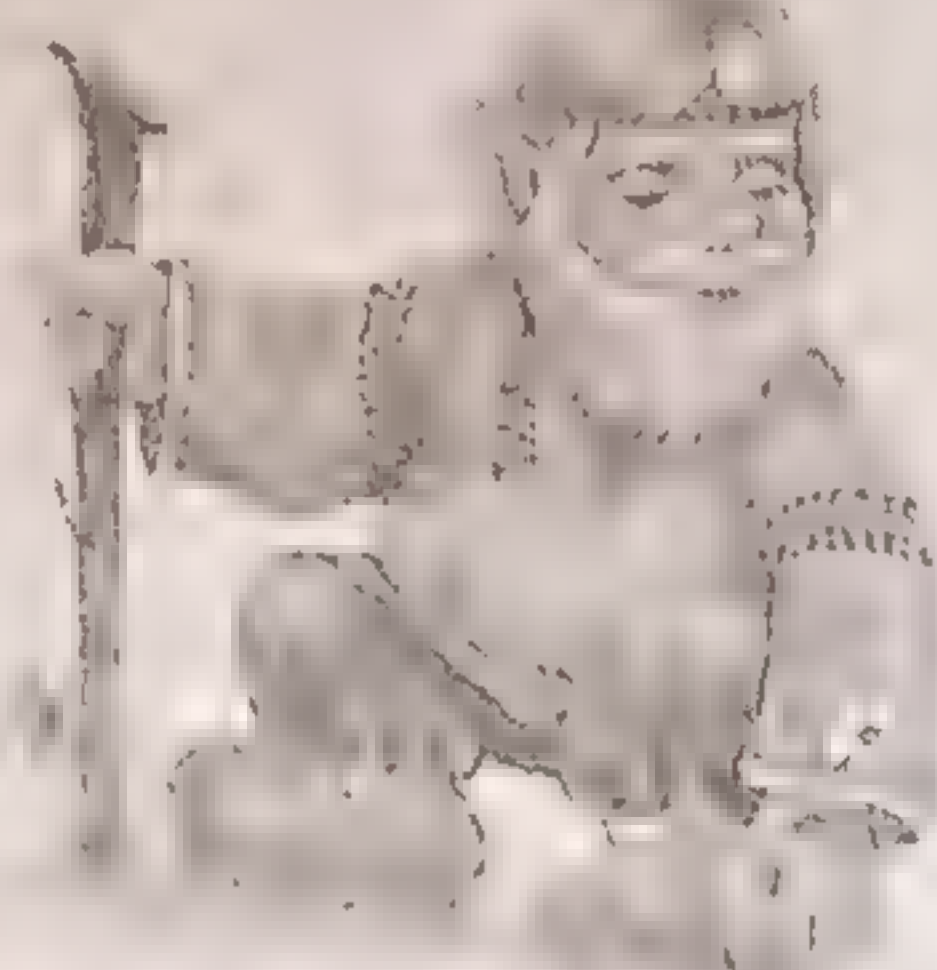
В манускриптах, относящихся к XVI веку, называется 56 средств растительного происхождения, которые назначались больным раком (термины «рак» и «карцинома» пришли к нам из глубокой древности). В основном это растения, содержащие фитонциды, например: посевные чеснок и редька, хрен обыкновенный, березовый гриб (чага), крапива двудомная, бедренец камнеломковый. Особой популярностью в народе пользовались чистотел большой, молочай степной, очиток едкий, калина обыкновенная, морковь дикая и посевная, свекла красная, бузина черная, аир болотный, зверобой продырявленный, черника, дурнишник обыкновенный, норичник шишковатый, лапчатка прямостоячая, подорожник большой и др.

Так, один из старейших на Руси способов местного лечения рака грудных желез заключался в наложении повязок с соком калины и патокой. Применялись также припарки из ягод калины, примочки с водным экстрактом плодов дикой груши. При раке кожи использовался сок подмаренника, ягод брусники, очитка едкого, чистотела большого, водный настой хрена. При раке полости рта и горла назначалось полоскание соком подорожника большо-

го, щавеля конского или соком корня хрена обыкновенного. Применялось также полоскание настоем любистока лекарственного и других растений.

Рак половых органов лечили обмываниями и примочками с настоем листьев крушины ольховидной. При раке прямой киш-

ее минимальны и отсутствуют метастазы в лимфатических узлах, не гарантирует, что не будет рецидива болезни. Почему? Дело в том, что надежность предупреждения рецидива опухоли зависит не только от ее размеров, но и от того, насколько она успела распространиться за пределы сво-



Раньше и

ки использо-
вались при-
мочки с на-
стоями по-
лыни обык-
новенной,
валерианы
лекарствен-

ной или других трав. Рак желудка и кишечника лечили настоями и отварами из эфирномасленичных растений (аир болотный, можжевельник обыкновенный, чабрец, тмин обыкновенный, календула лекарственная, девясил высокий, подорожник большой, зверобой продырявленный)

Итак, вплоть до XVIII века основным видом лечения рака было лечение растениями.

Сегодняшний день

Оперативное вмешательство, лучевая терапия и химиотерапия — вот главные методы лечения рака. Достаточно ли они эффективны? Попробуем разобраться.

Проведение операции даже на ранней стадии развития опухоли, когда размеры

его первичного очага, прежде всего в контролирующие его территорию лимфатические узлы. После хирургической операции, даже самой радикальной и проведенной, к тому же при ранней стадии рака, нельзя гарантировать, что в организме не сохранились или не появились вновь опухолевые клетки. Даже если они единичны, то операция дает больному лишь отсрочку. Пройдет какое-то время, и опухоль возникнет вновь. Таким образом, хирургическое лечение не может предупредить рецидива болезни, ибо оно направлено не на болезнь, а на ее следствие. Предупредить образование новой опухоли может лишь устранение вызывающих ее причин.

Поскольку оперативное вмешательство не может быть надежным средством излечения от рака, то его стали в обязательном порядке дополнять лучевой терапией и химиотерапией (использование противоопухолевых антибиотиков, гормональных препаратов, некоторых веществ растительного происхождения и др.). Однако **все эти методы, как правило, угнетают защитные силы организма, а их нужно стимулировать.** Следовательно, лечение онкологических

СВОИ СУЖДЕНИЯ ОБ ОЗДОРОВЛЕНИИ

Мы часто вздыхаем: «Да, прадеды поздоровее нас были. Доживали чуть ли не до ста лет, и при этом ни артритов, ни стенокардии, ни болезни Альцгеймера!» Но опять же забываем, что природной закалке способствовали суровые условия жизни. Жилища без кондиционеров и центрального отопления. Вода для умывания — в кадушке, покрытой ледком. Экологически чистая пища, которую надо было сначала поймать, собрать или вырастить. И постоянная ходьба босиком — вплоть до морозов. Хотя некоторые, особо упертые, и по сугробам без валенок бегали.

Ну кто так делает сейчас? Разве что аскетичные последователи Порфирия Иванова. Все остальные стараются максимально облегчить свою жизнь. А зря! Нет, конечно, никто не призывает бросать все и ехать в глушь к колодцам с журавлями, избушкам с русской печкой и зайцам, забегающим прямо во двор. Но кое-что из далекого опыта предков вполне может вписаться и в городской быт.

Массаж точек для почек

Например, все та же **ходьба босиком**. Не надо думать, что крестьяне так делали потому, что денег на обувь не хватало. Многим, и вполне обеспеченным, у кого в сундуках валялись дорогие сапоги, просто нравилось ощущать землю под ногами. Нравилось, что они свободно дышат,

а не зажаты в городские колодки. Кстати, коренное население Индии, Вьетнама, Лаоса, Гавайев, Новой Гвинеи, островов Океании и Карибского моря и сейчас с удовольствием ходит босиком круглый год, оставляя европейскую обувь для торжественных случаев. А в результате у жителей этих жарких стран практически не встречаются плоскостопие и возникающий от высоких каблуков хронический подвывих стопы. Они вообще здоровее

Босиком

своих северных братьев по разуму. Тому есть несколько причин.

Во-первых, мы прячем свои ноги от холода. Если требуется, надеваем несколько носков, теплые колготки, сапоги на меху. И в результате зимой и летом ступни находятся в одинаково теплых и комфортабельных условиях. И стоит ненадолго ногам замерзнуть — кашель и ангина обеспечены. У тех же, кто в жару и холод ходит босым, ноги привыкают к естественной атмосфере и простуд практически не бывает.

Во-вторых, на стопе находится множество биологически активных точек. И их стимуляция при ходьбе укрепляет внутренние органы.

Например, середина пятки отвечает за легкие, срединная точка ступни — за сердце. Подушечка под большим пальцем — за мозг и психику, под вторым пальцем — за позвоночник и конечности, под

судьбы должно обязательно предусматривать оздоровительные воздействия, которые позволяют укрепить иммунную систему. Но же, к сожалению, официальная медицина пока не уделяет должного внимания.

Что же это за способы лечения? К ним

сейчас

относится все то, что позволяет восстановить нарушенную гармонию в течении жизненных процессов, оптимизировать общее состояние организма. Например, **использование трав, продуктов пчеловодства и других природных лекарственных средств, изменение диеты, режима и т.д.** Подобными воздействиями можно существенно помочь организму больного. Он очистится от токсинов, восстановит нормальное функционирование печени, почек и других внутренних органов, нормализует функцию регуляторных систем. Однако лишь несколько химиотерапевтических препаратов — цитостатики растительного происхождения да чага — используются в научной медицине. Весь остальной арсенал природных лекарственных средств ею отвергается.

В народной же медицине особая роль отводится лекарственным травам, причем тем из них, которые повышают защитные силы организма, обладают противоопухолевыми свойствами, улучшают деятельность внутренних органов (особенно печени, желудочно-кишечного тракта, мочевы-

деления), обмена веществ и тем самым способствуют улучшению состояния больного.

Активная борьба с болезнью

Еще один аспект, весьма важный для победы над раком, — **активное участие самого больного в процессе лечения.**

Я уверен, что зарубежные онкологи поступают правильно, когда после соответствующей психологической подготовки говорят больному правду о его истинном диагнозе. Тем самым они предоставляют ему возможность победить страх, лечиться, внутренне осмыслить свое бытие. Пациент получает как бы дополнительный шанс на выздоровление, ибо он активно борется с тяжелым недугом.

Ни операция, ни облучение, ни химиотерапия не смогут сделать того, на что способен сам человек, дабы сохранить себя для выполнения своего земного предназначения.

Немаловажно, чтобы **в своей семье больной был окружен душевной теплотой и заботой.** Это позволит ему победить неуверенность в себе, вдохновит, заставит поверить в собственные силы и успех лечения. По данным доктора Б. Зигеля, только 15—20 % больных решительно борются за жизнь. Они берут инициативу в свои руки, интересуются течением болезни, радуются малейшим признакам улучшения, прямо и откровенно говорят о своем недуге. Такое отношение дает им больше шансов на выздоровление.

Рак — это болезнь всего организма. Она обусловлена нарушением деятельности органов и систем, глубокими обменными нарушениями. Поэтому в лечении рака должен быть **комплексный подход**, учитывающий все многообразие причин, ведущих к этой пугающей всех болезни.

Что касается использования противоопухолевых и стимулирующих защитные силы организма трав, продуктов пчеловодства и других природных средств, то я рекомендую их даже в том случае, если больному предстоит операция. Она уменьшает массу опухоли, а лучевое воздействие и химиотерапия продолжают это наступление на нее. В результате число раковых клеток в организме резко сокращается, что дает иммунной системе возможность их подавить. Применять травы, продукты пчеловодства и т.п. следует и перед оперативным вмешательством, подготовкой к лучевому или химиотерапевтическому лечению, а также в процессе их проведения.

При лечении особенно важно создать **условия, способствующие выведению шлаков.** Так, кожа больного должна быть чистой, следует ежедневно принимать воздушные ванны. Удалению шлаков из кишечника помогают устранение запоров и лечебное голодание. Необходимо также, чтобы в организм поступало достаточно витаминов (особенно С, А и Е) и микроэлементов, что помимо всего прочего способствует очищению внутренней среды (крови, лимфы).

А.Ф. Синяков, апи- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

СВОИ СУЖДЕНИЯ ОБ ОЗДОРОВЛЕНИИ по щебенке и камням

третьим — за сосуды и питание мускулатуры, под четвертым — за желудок и поджелудочную железу, под мизинцем — за почки и органы мочеполовой системы. Точка на середине наружной поверхности ступни связана с желчным пузырем, на середине внутренней — с печенью и другими кроветворными органами. И пока бродишь по камешкам, активные точки массируются как в хорошем салоне.

Потопчись в ящике

Вот только одно плохо — с непривычки босым ногам приходится тяжело, можно заработать болезненные трещины, натоптыши. Поэтому начинать надо не с похода в горы или прогулки в лесу, а с ходьбы по собственной квартире — по деревянным полам, половицам, коврику, паласу. Когда это станет делом привычным, можно выйти на улицу, пройтись

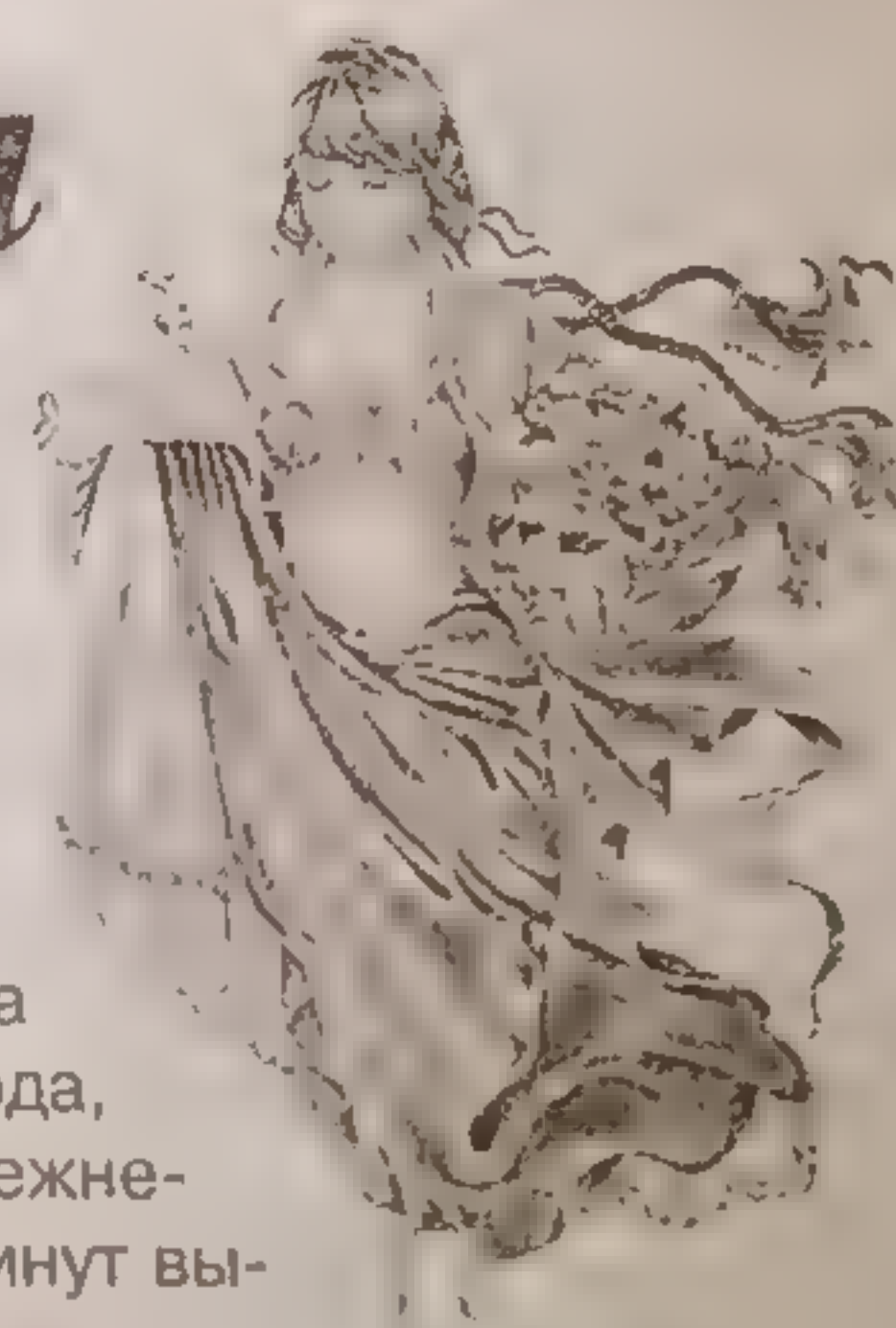
по земле, гальке или асфальту (не горячему). А для лучшей закаливания гуляйте каждый день, и в дождь, и в ясную погоду. Когда сможете без напряжения бродить босиком больше часа, выбирайтесь в лес, горы или на пляж. Только помните: горячий песок и асфальт, острые камни, шишки и сосновые и еловые иглы — сильные раздражители. Они оказывают на организм мгновенный тонизирующий эффект. Пробежавшись босиком по хвойной подушке в лесу, вы почувствуете мгновенный прилив сил и бодрости. Такой резкий подъем нуждается в балансе, поэтому для успокоения и расслабления пройдите просто по траве. Еще успокаивающим эффектом обладают земля, песок, дорожная пыль, свежескошенная стерня.

Если на пути встретится холодный горный или лесной ручей, не поленитесь, сделайте по нему ровно сто шагов.

По буддийским меркам, это непревзойденное закаливающее упражнение.

Ну а когда наступят холода, можно по-прежнему на 3—5 минут выходить на снег, и вскоре вы приобретете крепость былинного богатыря. Либо перенесите упражнения внутрь дома. Тогда вам потребуются несколько деревянных ящиков. Один заполните песком, другой — камнями, третий — щебенкой, а четвертый — пшеницей. И топчитесь в каждом по 15—20 минут ежедневно. Здоровья будет — хоть отбавляй!

Катарина Радзиховская



Рожденный на скалах

Лучший чай растет на камнях, на южных склонах скал близ густого леса, обыкновенный — на каменистой почве. Дикорастущий — предпочтительнее всех, культивированный — обыкновенный. Красные сорта наилучшие, зеленый на втором месте. Чай с листочками в виде бутона превосходит тот, что в виде нежных побегов. Лучше всего свернутые листья, а листья плоские уступают им.

Чай собирают в весенние месяцы. Дожливая и влажная погода — не подходящее для этого время. В виде бутона растет он на скалах. Его собирают ранним утром, когда бутоны вот-вот раскроются. Побеги растут кустами по три-четыре или пять ветвей. Срывать нужно центральную ветвь — там, где она становится тонким побегом.

Собранный чай надо выдержать на пару, затем высушить, связать ниткой и уложить для хранения.

«Белый ключ» лучше «шторма»

Свойства воды напрямую влияют на свойства чая, поэтому в искусстве приготовления этого напитка очень важен ее правильный выбор.

Для заваривания лучше всего использовать дождевую воду, подходит и вода из колодца, откуда постоянно берут. Или из ручья — из быстрого и чистого потока, бегущего среди камней. А воду из реки нужно брать подальше от человеческого жилья.

Дистиллированная вода, полученная конденсацией пара, практически не содержит солей и растворенных газов, поэтому и неприятна на вкус. При продолжительном употреблении она даже вредна для здоровья. Это связано с тем, что она вымывает из организма соли и микроэлементы, которые необходимы ему для нормального функционирования.

Однозначно сказать о пользе или вреде водопроводной воды нельзя. На соотношение в ней различных микроэлементов влияют многие факторы. Но даже без химических анализов можно выявить, много или мало в вашей воде, например, кальция. Если обычное мыло дает обильную пену и смыть ее тяжело — вода мягкая, если наоборот — жесткая. Для заваривания чая последняя непригодна — содержащиеся в ней соли отбивают аромат и вкусовые качества напитка.

Еще одна беда воды из-под крана — хлорирование. Естественно, хорошего чая из нее не получить. Даже современные бытовые водоочистители не всегда

Как бы ни старались законодатели моды и рекламные компании продвигать на потребительский рынок разнообразные напитки, самым признанным и любимым всегда остается чай. Придя из глубины веков, он прочно занял свое место во многих культурах, стал символом уюта и гостеприимства. Чаем называется и дымящийся травяной настой с молоком, и прохладный с лимоном. Его можно купить в ларьке на окраине российской деревушки и заказать в фешенебельном отеле Голливуда.

способны справиться с этой проблемой, поэтому необходимо прибегать к дедовским методам: давать воде отстояться. Еще можно замораживать кипяченую воду, а после ее оттаивания избавляться от осадка, в который выпадут все вредные примеси.

Особого внимания заслуживает природная вода, бьющая из источников. Она включает в себя помимо кислорода многие полезные органические вещества, имеет уникальный химический состав.

Но избегайте употребления воды из прудов, болот и заброшенных колодцев, потому что вместо живительной влаги вы получите целый букет болезней. Если ситуация безвыходная, воспользуйтесь натуральными антибактериальными средствами. Например, веточка с цветками черемухи или рябины способна моментально очистить воду от вредных микроорганизмов.

В городских условиях идеальный вариант — покупка емкостей с уже очищенной и обогащенной микроэлементами питьевой водой.

Еще один важный момент в искусстве приготовления чая — кипячение воды. Ведь привычному слову «кипятки» можно придавать весьма разное значение. К сожалению, многие люди готовность воды к завариванию определяют по принципу: «засвистел» чайник, значит, пора. Да и в большинстве книг по кулинарии этот вопрос освещается весьма поверхностно. Хотя еще с древних времен известны три классические стадии кипения.

Первая — «если вода похожа на рыбины глаза и потихонечку подает голос».

Вторая — «как из пучины бьет ключ и как бы выносит с собой жемчуг».

Третья — «шторм, похожий на возмущение поднимающихся вверх волн». Последняя стадия, согласно японской мудрости, говорит о «постарении» жидкости и ее непригодности для питья.

Когда наступит стадия «белого ключа» — это оптимальная температура для заваривания драгоценного продукта. Ни в коем случае нельзя смешивать кипяченую воду со свежей. Повторное кипячение также недопустимо — это отразится на аромате напитка и его вкусе.

Чайная

Настрой и заваривание

«Чай — это произведение искусства, и он нуждается в руке мастера, чтобы выявить его благороднейшие качества. Не существует единого рецепта для приготовления хорошего чая, как нет правил для создания Тициана или Сессона. Каждое отдельное приготовление листьев имеет свою индивидуальность, свое собственное сродство с водой и теплотой, свои наследственные воспоминания, особый метод, для того, чтобы рассказать его историю. Всегда оно должно заключать в себе истинно-прекрасно».

Оакуро Какудзо

● Настройтесь на приготовление чая: внутри вас должна быть тишина, любовь и благодарность.

● До заваривания пустой чайник должен быть хорошо согрет. Делается это для того, чтобы усилить экстрагирование чая. Обычный способ согревания — ополоснуть чайник кипятком.

● Чай надо готовить из свежевски- кипяченной воды. Если чай заварить подогретой кипяченой водой, вкус его будет безвозвратно испорчен.

● Для заваривания чая желательно использовать фарфоровую посуду.

● Надо сразу готовить чай нужной концентрации и разливать из заварочного чайника в чашки без дополнительного разбавления кипятком.

● Пить сразу после заваривания.

● Если при заваривании появилась пена, значит, чай заварен правильно, эфирные масла не улетучились. Удалять пену не нужно.

● Чай нельзя заваривать вблизи продуктов со специфическим и резким запахом.

● Неповторимый аромат чаю придают эфирные масла. Они очень летучи и испаряются даже при нагревании

заваренного чая. Поэтому не рекомендуется вторично подогревать чай.

В чай нельзя добавлять сахар, он уничтожает вкус.

Аромат неба

Истинный вкус чая познают лишь те, кто узнает природу чая, постигнет все тайны и секреты его приготовления.

Цвет, крепость, вкус и аромат — основные показатели качества чая. Под крепостью понимают степень концентрации растворимых веществ чайного листа

церемония

в чайном настое. Крепость в первую очередь зависит от качества сухого чая и правил заваривания. Одним из показателей служит терпкость настоя, так как она говорит о степени экстрактивности растворимых веществ чая.

Цвет настоя указывает прежде всего на тип чая (зеленый, желтый, красный, черный и др.), а также в известной степени прямо связан с качеством чая. Говоря о цвете настоя, следует различать густоту, интенсивность окраски и ее яркость. Степень яркости всегда точно соответствует степени качества, чего нельзя сказать о цвете. Яркости сопутствует прозрачность настоя. Существуют следующие оттенки яркости: светлый, хороший, мутный. Последний всегда свидетельствует, что чай испорчен.

Аромат чая, особенно тонких сортов, рождается в первые полторы-две минуты после соединения листьев с кипяченой водой, а спустя шесть минут полностью улетучивается. Вот почему ради сохранения одного из волшебных свойств древнейшего напитка нужно приступать к его испытанию уже через четыре минуты после начала заваривания (особенно это касается черных сортов).

Испив последнюю каплю, не отрывая губ от чашечки, участник церемонии делает несколько вдохов и выдохов и ощущает богатый аромат. Его источают эфирные масла, содержащиеся в чае.

Правильно заваренный высококачественный чай должен обладать **прозрачностью, яркостью, блеском, красивым цветом, быть ароматным, мягким и приятным на вкус**. Помните, что прекрасный вкус чая дарит вам природа, а его чудесный аромат — дело рук человеческих, даровавших чайникам способность источать чудесный запах.

Прежде чем вкушать из чашки «аромата неба», выберите себе уютное место, уловите шелест ветра в напеве закипающего чайника и найдите себя в нескольких минутах наслаждения на фоне вечной истории.

Радуга цвета

«Если холодно, чай вас согреет. Если вам жарко — он охладит. Если у вас подавленное настроение — он подбодрит, если вы возбуждены — он успокоит».

Сэр Уильям Гладстон,
Премьер-министр Великобритании,
XIX век

В чайной палитре восемь основных цветов: семь цветов радуги и единый



белый. Плюс исторические — коричневый и черный. Кроме этого насчитывают двадцать промежуточных оттенков. В целом же цветовая гамма этого волшебного напитка состоит из более чем тридцати различных видов.

Красный чай работает с физическим телом, кровью. Стимулирует высокую физическую активность, улучшает функции половых органов. Согласно восточной медицине, энергия красного цвета оказывает положительное влияние на костный мозг, опорно-двигательную систему, кожу.

Оранжевый чай очищает внутренние органы. Улучшает работу почек, помогает при диабете. Пробуждает творческую энергию. Приводит в порядок записи материального благополучия — денег.

Желтый чай нормализует кровяное давление, работу желудочно-кишечного тракта. Благотворно влияет на центр физической энергии — на силы и эмоции.

Зеленый чай работает на клеточном уровне. Излечивает заболевания сердечно-сосудистой системы. Зеленая энергия сердца считается наиболее важной для человека.

Голубой чай действует на генетичес-

ком уровне. Помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, центральной нервной и костно-мышечной системами, заболеваниями горла и органов дыхания.

Синий чай работает с силой, волей человека. С голосом физическим, души и сердца. Успокаивает психику, стимулирует зрение, помогает при заболеваниях уха. Символизирует вечность и устойчивость, тайну и Божественную истину.

Фиолетовый чай улучшает работу мозга, а также выработку гормона мелатонина, омолаживающего организм и снимающего депрессию. Фиолетовый — это цвет сознательной энергии.

Белый чай оказывает лечебное воздействие на центральную нервную систему. Очищает организм от шлаков, дает силу и энергию, поднимает настроение, создает праздничность и торжественность. Избавляет сознание от иллюзий. Приводит в норму духовные аспекты: Чистоту, Тайну, Любовь. Это первое триединство духовного человека. Белый цвет — вся радуга цвета в одном. Единение.

Семь чашек

«Человек, который выпивает не меньше семи чашек чая в день, продлевает свою жизнь на десять лет».

Древнекитайская мудрость

«О, Нектар, Прозрачный листочек висел, как легкие облака в ясном небе, или плавал, словно водяная лилия в изумрудных струях.

Первая чаша увлажняет мои губы и горло.

Вторая чаша уничтожает мое одиночество.

Третья чаша проникает до самых глубин моей души, чтобы в результате найти в них тысяч пять томов странных знаков.

Четвертая чаша вызывает легкую испарину. Все превратности жизни, все ненужное и недоброе уходит через поры вместе с потом.

Пятая чаша очищает.

Шестая чаша заставляет задуматься о бессмертии.

Седьмая чаша — я уже больше не могу... Чувствую лишь дыхание прохладного ветра, который подымается в наших рукавах. Где Хорайсан (мифическая гора)? Дайте же мне улететь туда на крыльях легкого ветра».

Лу-Юй, буддийский монах,
поэт династии Тан, VIII век

Василий Петрович Шандыбин,
профессор,
автор и мастер
чайно-музыкальной церемонии

От редакции. О целебных свойствах чая читайте в следующем номере.

ИМЕТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Пояс «Вулкан». Идеальная фигура, профилактика болезней и не только

ВНИМАНИЕ! Поступил в продажу усовершенствованный пояс «Вулкан», который стал шире на 1 см. А если шире, то и результат лучше. Кроме того, по многочисленным просьбам наших покупателей он стал длиннее на 10 см. Спешите приобрести «Вулкан» по старой цене (как купить, см. ниже).

*Еще шире,
еще лучше*

Мы предлагаем вам позаботиться о фигуре и здоровье при помощи этого чудо-пояса. К чему диеты, когда можно надеть «Вулкан» и спокойно заниматься домашними делами, смотреть телевизор, разговаривать по телефону. В то время как вы работаете или отдыхаете, пояс «Вулкан» совершенствует ваше тело. Остается только периодически заглядывать в зеркало и любоваться результатами! А главное, надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Пояс «Вулкан» действует с максимальной эффективностью, оказывает энергичное воздействие на кожу, мышцы талии, бедер и ягодиц. Убираются нежелательные жировые отложения, укрепляются мышцы, корректируются линии талии и бедер, снимается общее мышечное напряжение, улучшается циркуляция крови и обмен веществ, предотвращается возможность получения травм. Длительный тепловой микромассаж кожи при сохранении доступа воздушного потока обеспечивает надежный эффект. Даже в условиях покоя «Вулкан» разогревает кожу и подкожную жировую клетчатку, что поддерживает повышенный тканевый обмен с высоким расходом клеточного жира. Тепловым поясом «Вулкан» пользуются для поддержания формы многие спортсмены и известные политики. Он хорошо зарекомендовал себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убедились в его эффективности.

В результате использования «Вулкана» похудание просто неизбежно!

Кроме того, пояс способствует иммобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. Пояс особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радикулитах), в почках и т.д. Способствует предотвращению травма-

тизма при физических нагрузках. Традиция использования разогревающего пояса при болях родилась еще в Древнем Китае, а современные материалы и космические технологии расширили его действие. Возможно поэтому изготавливают «Вулкан» в Тайвани

Обработка соединений материалов пояса способствует его длительной эксплуатации. Он является универсальным, безразмерным и подходит для любого объема талии (не более 120 см). Для людей с объемом талии, превышающим 120 см, возможно использование двух поясов.

И в заключение приведем

мнение покупателей.

«После родов я поправилась на 25 кг. Приобрела пояс «Вулкан». Надела несколько недель назад и с тех пор практически не снимаю. Результат потрясающий: я сбросила более 10 кг. И это без утренних пробежек и диеты. Вышлите еще один пояс для моей мамы!».

Светлана Б., 30 лет, г. Москва

«На гаче сорвал спину. Купил ваш пояс. И не снимаю его уже несколько месяцев. Он

приятен телу и не доставляет мне проблем. За время использования пояса «Вулкан» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя стал на все сто».

*Константин А.,
Свердловская обл.*

«...О, это чудо! Пояс «Вулкан» помог мне решить проблему лишнего веса. Я за короткое время сбросила около 10 кг. И это тогда, когда мне было необходимо хорошо выглядеть. А еще устроилась на престижную работу. Из 20 претендентов выбрали именно меня. Начальник сказал: «Кто следит за собой, тот не может плохо работать». Огромное спасибо».

Елена К., мать двоих детей

«Жена настояла подарить ей пояс «Вулкан». И вот теперь вижу результат и не нарадуюсь. Жена стала выглядеть моложе, так же, как 8 лет назад, когда познакомились. Недавно узнал, что пояс может быть полезен и пожилым людям для лечения спины. Пришлите, пожалуйста, один для родителей».

Виктор М., Краснодарский кр.

В продаже также имеется пояс «Сауна Белт» (по цене 1498 руб.), который позволяет вам изменить объемы живота, талии, боков, ягодиц и бедер при ношении на необходимых участках в любом месте и в любое время. Тепло сауны открывает поры на вашем теле и растворяет жиры, а пот выводит токсины из организма. Когда вы потеете, ваша кожа становится более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

Набор для похудения «Сауна PRO 3 в 1» по цене 2300 руб. представляет собой три пояса, которые вы сможете надеть на руки, ноги, талию и тем самым получить тройной эффект.

Наши несложные условия доставки и оплаты.

Заказать пояс можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 4 (АК), отд. «Товары по-чтой»; по телефонам: (4862) 36-90-35, 49-50-77; электронной почтой: med@ortes.ru; на сайте: www.zacaz.ru.

Цена пояса — 380 руб. + почтовые расходы. Главное — никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Мы гарантируем качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т.ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, 137. ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816

(На правах рекламы)

Я знаю, что грипп необходим человеку. Всем известно, что эпидемии гриппа бывают в России каждый год. Пик заболеваемости приходится на промежуток между 20 декабря и 20 февраля. В Южном полушарии грипп бушует с июля по август — в самое холодное время года. Конечно же, температура там не такая, как у нас зимой, — погода остается относительно теплой и никто не переохлаждается. И все равно там фиксируются ежегодные эпидемии гриппа.

Любое снижение температуры ослабляет человеческий организм. По этой же причине, если мы вернемся к нашим широтам, к 22 декабря — дню зимнего солнцестояния — большинство северян теряет большую часть своих жизненных сил. В том числе **слабеет и иммунная система. Именно это и считается причиной заболевания гриппом.**

Снижение иммунитета — это только следствие падения общего тонуса. Он очень низок, и организм становится более восприимчив к любому другому простудному заболеванию. Но, как ни удивительно, эти же нехорошие вирусы в свою очередь помогают человеку восстановить свой энергетический баланс. Вирус вызывает повышение температуры. Это способствует активации иммунной системы. Она начинает работать все более и более напряженно. В итоге вирус гриппа уничтожается. Но самое интересное происходит

Болезнь гриппом полезно!

потом. Защитные силы организма не ослабевают, их уровень по-прежнему остается высоким. Поэтому после гриппа люди не болеют другими инфекционными заболеваниями несколько месяцев.

Такие симптомы, как слабость, сонливость и апатия, сохраняются, как правило, у тех, кто принимает жаропонижающие. В этом случае отсутствует **самый главный компонент болезни — лихорадка. Именно она приносит пользу человеку.** Но многие из нас этого не понимают и начинают снижать температуру при малейшем ее повышении. Этого делать не стоит. Так мы уничтожаем всю ту пользу, которую приносит нам болезнь.

К тому же эта болезнь сама себя убивает. Не нужно никаких препаратов, капель и таблеток. Лауреат Нобелевской премии Андрей Львов доказал, что возбудители простудных заболеваний гибнут при высокой температуре. Когда она достигает 38,5 градусов, вирусы начинают умирать. Набравшийся сил организм сам себя очищает от инфекции.

Однако категорично сказать, что лечиться при гриппе не надо, конечно же, нельзя. Ситуации бывают разными. У многих людей к вирусной инфекции прибавляется бактериальная. В этом случае принимать лекарства надо. Без них с болез-

нью справиться очень трудно. Ну а если грипп протекает типично, то лучше **положиться на собственный организм.**

Обычная картина гриппа знакома каждому из нас. Слабость, ломота в суставах, головная боль, боль в горле. Температура держится три дня. Все это время надо лежать, пить побольше жидкости и ждать, пока спадет лихорадка. После этого следуют 3—4 восстановительных дня. Ну а потом все будет в порядке.

Осложнения после гриппа — это тоже последствия неправильного лечения. Человек принимает жаропонижающие и снижает температуру. Она не достигает 38,5 — того порога, за которым следует гибель вируса. Наш иммунитет, конечно, борется и убивает часть возбудителей. Но некоторое их количество все же остается.

Именно этим и объясняется долгое выздоровление. Постоянная температура в пределах 37,0—37,3, сниженное настроение, слабость, отсутствие аппетита, сонливость. Все это — следствие неправильного лечения. Точнее говоря, приема жаропонижающих, которые нарушают естественный ход событий.

П.П. Горбенко, д. м. н., профессор, директор Санкт-Петербургского Национального института здоровья

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Могу выслать желающим наложенным платежом сборы трав, настойки болиголова, аконита, боровой матки, каштана конского, красной щетки, красного корня; фитопрополисные свечи для лечения мужских и женских болезней и онкозаболеваний; сироп бузины (очищает кровь, укрепляет иммунную систему); «Тодикамп» (простатит, цирроз, гипертония и др.); красную щетку, красный корень, грушанку, боровую матку, очанку, родиолу розовую, левзею, окопник, лабазник, морозник, ятрышник, кукольник, копытень, каменное масло и многое др. Обязательно указывайте диагноз, возраст и вкладывайте конверт с о/а.

Ольга Васильевна Белоброва, 385006, Адыгея, г. Майкоп-06, до востребования; т. д. 8 (98772) 55-18-78; т. с. 8-918-222-05-08; e-mail: phyto@maikop.ru

Высылаю гриб шиитаке. Применяется при лечении рака всех органов и доброкачественных опухолей (миомы, мастопатии, аденомы простаты и др.). От вас — конверт с о/а.

Александр Дмитриевич Софрекий, 394066, г. Воронеж-66, до востребования; т. (4732) 43-79-75

Вышлю наложенным платежом морозник кавказский. После пройденного мною шестимесячного курса уменьшились головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса (120 г) — 300 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, пер. Некрасова, д. 9; д. т. 8 (86162) 5-06-73, м. т. 8-918-963-11-11

Корень кавказского морозника применяют внутрь при лечении и профилактике простудных, хронических воспалительных процессов; опухолей; жировиков; запоров; лишнего веса; дисфункции щитовидной железы; язвы желудка и кишечника и мн. др. Вышлю наложенным платежом с рекомендациями по применению тонкомолотый корень морозника. Полугодовая норма — 250 руб. + почтовые расходы.

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8-918-437-74-75 (можно SMS)

Вышлю корни кукольника и копытня, применяемые при лечении алкоголизма, с методикой по использованию; корни дягиля, левзеи, лабазника, девясила, кровохлебки; траву боровой матки, грушанки, болиголова, семена левзеи, пол-палы и др. От вас — конверт.

Оксана Александровна Панова, 423576, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 900

(На правах рекламы)

В следующем номере:

- ❖ Средства при экземе, гриппе, пяточной шпоре
- ❖ Лечение язвы желудка
- ❖ Чай: аптека в стакане
- ❖ Целебные свойства подорожника, цикория, топинамбура
- ❖ Диета при диабете
- ❖ Крещение Господне
- ❖ Болеем по гороскопу

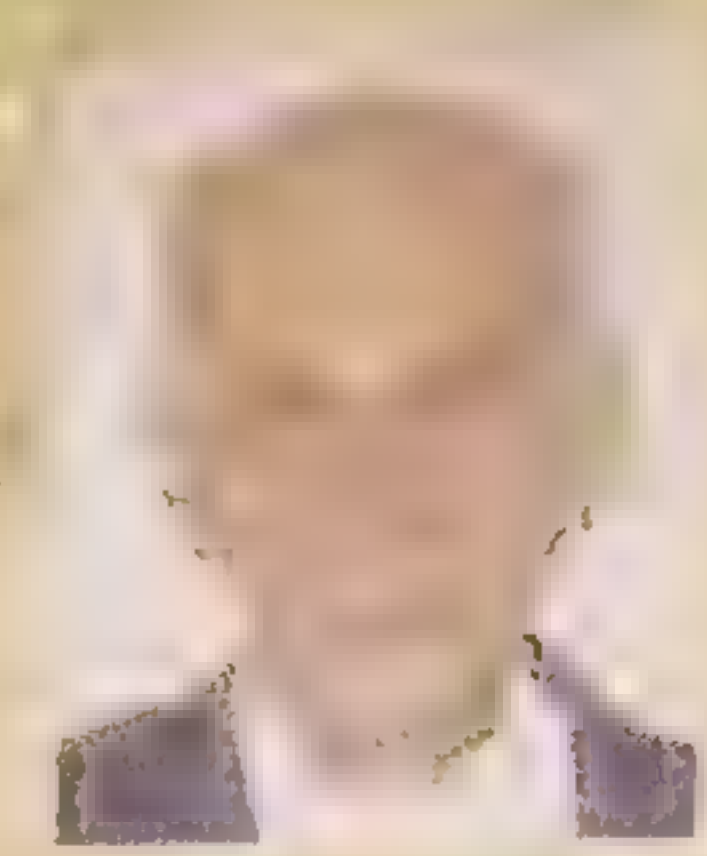
Люди, которые вам помогают

С верой и надеждой

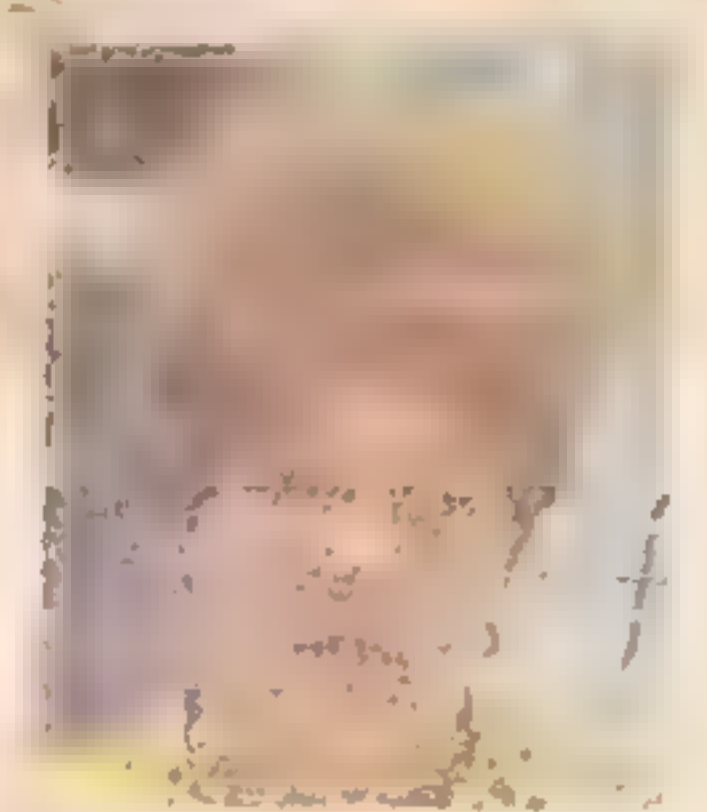
Уважаемые читатели! Мы представляем вам наших постоянных авторов, чьи публикации о лечении различных заболеваний, о целебных свойствах растений вы не раз встречали на страницах «Живицы». Если у вас возникнут вопросы к этим специалистам и травникам, вы можете с ними связаться.



Андрей Николаевич Алефиров
Врач высшей квалификационной категории. Автор книг: «Аконит против рака и других болезней», «Рак. Лечение травами», «Полная энциклопедия гомеопатии», «Мастопатия. Лечение травами», «Рак, я объявляю тебе войну!». 192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91; консультации по тел. (812) 268-10-05, 269-17-68. [Http://www.phyto.boom.ru](http://www.phyto.boom.ru).



Карп Абрамович Трескунов
Врач-фитотерапевт, ученый, педагог, академик РАЕН и ЕАЕН. Автор более 150 научных трудов и 12 книг, разработчик уникальных методик лечения различных заболеваний при помощи фитотерапии. 142432, Московская обл., г. Черноголовка, Институтский проспект, д. 6, кв. 23; тел. 8-916-501-5609, (495) 363-98-83.



Татьяна Григорьевна Клешнева
Целитель, травница, потомственный пчеловод. Автор уникальных методик лечения различных заболеваний с помощью продуктов пчеловодства и лекарственных растений. 356535, Ставропольский кр., Петровский р-н, г. Светлоград, ул. Кисличанская, д. 162; тел. 8 (86547) 48-6-76.



Татьяна Петровна Андреева
Народный целитель, фито- и биотерапевт, разработчик комплексных систем лечения алкоголизма, эпилепсии, заболеваний печени, желчевыводящих путей, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, зрения, слуха, ЖКТ и др. Автор лечебного бальзама «Гей-Венера», который усиливает эффект любых натуральных лекарств. Составитель программ омоложения и очищения организма. 164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59; тел. (8-818-34) 5-02-35, 5-23-38, 5-06-87, 5-60-89.



Вячеслав Дмитриевич и Вера Николаевна Олейниковы
Лекари-травники во втором поколении. Основные направления: лечение женских и мужских заболеваний, мастопатии, болезней сердца, щитовидной железы, печени и др. целебными сборами лекарственных трав. 385020, Адыгея, г. Майкоп, а/я 24; тел. 8 (8772) 57-28-89, 55-57-78 (дом.), 8-906-438-21-05. E-mail: fitolog@radnet.ru.



Владимир Федорович Корсун
Врач-фитотерапевт, доктор медицинских наук, профессор, академик РАЕН. Автор более 40 научных трудов и 500 публикаций по вопросам фитотерапии, 14 патентов на оригинальные методы лечения псориаза, рассеянного склероза, эндометриоза, гепатита и т.д. Основатель первого в России института фитотерапии. 117647, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 123а; тел. 8 (495) 427-57-97.



Ольга Викторовна Климова
Травница, фитолог. Член профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной медицины. Основные направления: лечение женских и мужских заболеваний, болезней сердца, глаз, печени и мн. др. 353440, г. Анапа, главпочтамт, д/в.



Зарегистрирована
в Мингетом РФ по печати
Св. № 018419 от 13.01.05.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс 27807 (АРСМИ),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ № 162 Тираж 48.533 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс 27807 (АРСМИ),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболика Т.Е.
Зам. редактора Солодка О.
Отв. за выпуск Назаренко Ю.
Иванова Т.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

ГАЗЕТА-ТРАВНИЦА

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 2 (283)

январь 2007 г.

www.givitsa.ru

Я ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛСЯ САМ
ПОДЕЛИСЬ ОПЫТОМ С ДРУЗЬЯМИ

В НОМЕРЕ:

• Средства
при экземе,
гриппе,
поясничной шпоре
стр. 2

• Лечение
наши желудки
стр. 4

• Чай: аптека
в стакане
стр. 6

• Целебные
свойства
подорожника,
цикория,
топинамбура
стр. 8

• Диета
при диабете
стр. 10

• Крещение
Господне
стр. 13

• Болею
по гороскопу
стр. 16



**Внимание! Продолжается
подписка на 1 полугодие 2007 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»);
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123);
комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»);
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

8 (8184) 52-82-57 —
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ЛИНИЯ
ДЛЯ ВАШИХ ВОПРОСОВ
И ПРЕДЛОЖЕНИЙ.
ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ!

Очистился зверобоем

Лет 30 назад купил я своей маме дом. Тот, в котором прошло мое детство, уже совсем обветшал. Сразу перевезти дом с лесоучастка не удалось. Занялся я тогда подворьем — поросенок, теленок, а затем и корова появились. Развел пчел. Задумался о лечении пчелами, заинтересовался фитотерапией. Начал основательно пить травы. У меня здесь экологически чистая местность. Вокруг поселка на 40 километров нет ни фабрики, ни завода.

Однажды зимой заметил, что моча моя совершенно белая, как молоко. В это время я уже 3 месяца пил очень густой настой зверобоя. Иногда добавлял в чай Melissa, мяту, валериану, шиповник, череду, ромашку и другие травы. Естественно, я испугался. Анализы показали, что идут соли, то есть организм очищается от шлаков. Но врач предупредил, что травы теперь нужно пить осторожно, так как может дальше пойти белок. С тех пор я не покупаю в магазинах чай и кофе, а пью только травы, которые собираю сам и делаю составы в зависимости от заболеваний.

Только подумайте, сколько болезней лечит тот же зверобой: **головные и суставные боли, геморрой, подагру, фурункулы, угри, нормализует менструальный цикл...** Применяют его при климаксе, бессоннице, невралгии, эпилепсии, воспалении мочевого пузыря, почек, желчного пу-

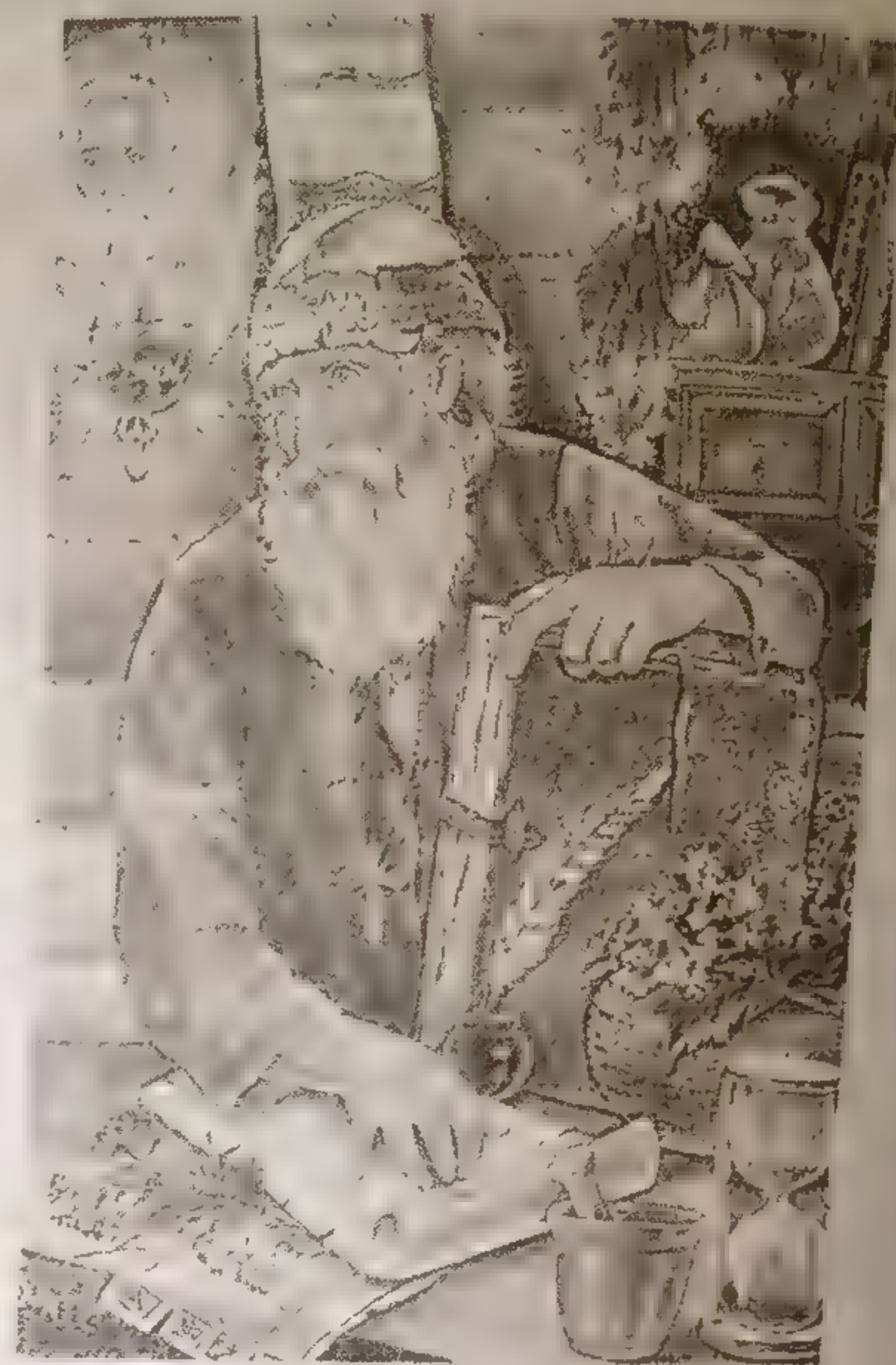
зыря, печени. Зверобой нормализует стул, лечит дизентерию, полипы, все виды гастритов, маточные заболевания, болезни легких, кишечника и желудка, невроты сердца, ревматизм и туберкулез. В традиционной медицине его применяют при болезнях суставов, незаживающих ранах, язвах, острых простудных заболеваниях, сенной лихорадке, диатезах. Зверобой эффективен в качестве наружного средства для полоскания при заболеваниях носоглотки и полости рта. Поскольку растение повышает артериальное давление, желательно назначать его лицам, страдающим гипертонией, только в составе сборов.

Применяется и наружно при ожогах, язвах, абсцессах, фурункулах, маститах, воспалении слизистой носа и глотки. Экстракты зверобоя в сочетании с другими травами помогают от пигментных пятен при витилиго.

Цветет растение все лето, и собирать его можно только во время цветения. Заготавливать траву нужно дальше от жилья, а особенно от дорог и заводов. Сушить в тени, хранить в х/б мешках. Ежегодно менять, старый не употреблять.

Перед приемом зверобоя обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

Настой: ст. л. травы заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 30 минут. Пьют по 1/2 стакана в 3 приема за 20—40 ми-



нут до еды. Настой для наружного употребления готовят более концентрированным (2—3 ст. л. на 2 стакана кипятка).

Недаром названа эта трава зверобоем. Если в сене зверобоя больше чем 15 %, то скотина может и отравиться. Зверобой зверя бьет, а болезнь и подавно!

Григорий Илларионович Ильин,
612737, Кировская обл.,
Омутнинский р-н,
п. Черная Холуница,
ул. Первомайская, д. 15

МОЯ СУДЬБА — В МОИХ РУКАХ

За праздничным столом

«Проходи, Андреевна, чайку попьем», — радушно пригласила соседка. И, увидев нерешительность Анны, пояснила: «День рождения у меня». Отказаться неудобно, и Анна Андреевна прошла в комнату.

— Для кого же ты напекла столько?

— Сына со снохой в гости ждала, да на работе Ваню задержали. К концу недели обещали подъехать.

Как водится, выпили по рюмочке домашней наливки за здоровье и еще по одной — за успех детей своих. Анна Андреевна погрузилась в грусть. Где-то за грудиной острой иголкой кольнула зависть к приятельнице. Сын-то у Евдокии на хорошей должности и мать вот не забывает. Каждый праздник подарками одаривает. А ее Сергей непутевым вышел. После армии учиться не захотел. На завод пошел. Женился. Но что-то у молодых не заладилось — через год разбежались. Стал попивать, с работы уволился и теперь с бригадой шабашников строит дома где-то в

Подмосковье. И не было покоя сердцу Анны Андреевны: «А вдруг повторит судьбу своего отца?

Михаил совсем спился. После того как застала его выносящим ковер из дома, выгнала. Лет пять уже, как сгинул».

Слезы обиды подкатили к глазам. «Но негоже людям праздник портить», — спохватилась она и заставила себя переключиться на застолье. Попили чайку с пирогами, а потом включили телевизор. Там шла комедия с французским артистом Луиде Фюнесом. Постепенно фильм увлек ее и вместе с именинницей Анна от души смеялась над остроумными проделками главного героя.

Страшное открытие

Машинально Анна провела рукой по шее. С некоторых пор там появилось какое-то неприятное ощущение. Рука легко скользнула по коже и вдруг наткнулась на уплотнение. Она похолодела. Неужели?.. Опыт тридцати лет работы медицинской сестрой не мог обмануть ее. За свою долгую трудовую жизнь она видела всяких

Второе

больных. Были и с узлами на шее. Только жили они недолго. Ужас парализовал ее: «Что же делать?!»

Соседка, не замечая перемены в настроении гостьи, продолжала весело смеяться, а Анна сидела, вжавшись в стул, словно боялась, что от движения узлы лопнут. Неужели все?! Жизнь закончилась? И новая волна страха накрыла ее, обдавая липким холодным потом. И опять Анна сделала невероятное усилие над собой — досмотрела фильм. А потом поблагодарила хозяйку и вернулась домой.

Тут она дала волю слезам: «Как же так, за что мне такая судьба?» — спрашивала она неизвестно кого. Всю жизнь трудилась, скольким людям помогла с тяжелыми недугами справиться и всегда была готова поддержать добрым словом любого тяжело больного. «А меня кто поддержит?» — и новый поток слез. И вдруг шальная мысль — а может, ошибка? Может, не лимфогранулематоз? Быстро вскочила и

Как спасались прадеды от гриппа

В состав снадобья, которое использовали древние греки при гриппе, входил золотой порошок и чеснок. Плутарх советовал перед его приемом голодать.

Римляне активно принимали перебродивший виноградный сок. Содержащийся в нем спирт облегчал состояние больных.

Французы лечили грипп бульоном из лягушек и улиток. Такой супчик снижает температуру и снимает отеки.

Коньяк с горячим молоком — старинный рецепт, особенно популярный в прошлом веке в Европе.

Русские врачи спасали пациентов от гриппа, рекомендуя следующее. Как только болезнь выявится, надо сейчас же принять слабительное и постараться хорошенько пропотеть, выпив горячего настоя липы. После обильного пота принять на ночь такое средство: измельчить средней величины луковицу, залить бутылкой кипящего молока, но не кипятить, дать настояться 20 минут в темном месте. Все выпить горячим. Если кто-нибудь не сможет сразу все выпить, то половину принять вечером, а остатки — утром, но обязательно в горячем виде. И так несколько дней. Грипп проходит без осложнений.

Н.В. Герасимов, г. Самара

Корвалол и одеколон для суставов

Мне уже под восемьдесят. Более 40 лет отработала на лесосплаве. Смолоду мало кто обращал внимание на свое здоровье. Да и выхода другого не было. Все работали, болеть не разрешалось. Приходилось стоять в воде часами, сплавляя лес, вот и застудила ноги. Иной раз их так крутит, особенно колени, что нет никакого терпения.

Врачи выписывают разные лекарства, но помощь от них небольшая. Я и народных средств много перепробовала. Эффект от них разный — что-то помогает, а что-то и не очень. Не так давно сватья подсказала мне новый рецепт. Я уже два курса сделала — чувствую, что легче становится.

Надо купить в аптеке **2 упаковки таблеток обычного аспирина** (ацетилсалициловой кислоты) и по 2 бутылочки настойки корвалола и валерьянки. А в магазине — **2 флакона одеколона «Тройной»** по 100 г. Настойки и одеколон слить в стеклянную бутылку. Высыпать туда же измельченные в порошок таблетки аспирина и взболтать смесь до их растворения. Затем поставить бутылку в темное место на 2 недели. Перед сном втирать средство в больные суставы и заматывать их чем-нибудь шерстяным. Если боль сильная, то можно пользоваться натиранием и днем.

Лечиться можно по необходимости.

Таисья Матвеевна, г. Сыктывкар

Топор при экземе

Замучила экзема? Попробуйте такой рецепт. Наломайте в лесу или парке, подальше от дорог, сухих березовых веточек. Дома достаньте топор. Подожгите веточку спичкой и горящий конец приложите к обуху топора так, чтобы пламя касалось железа. В месте прикосновения пламени к металлу появится жидкость. Этой жидкостью смазывайте больные места. Делайте так до тех пор, пока не поправитесь. Есть сомнения? Отбросьте их! Рецепт проверен на себе!

Л.Д. Денисова,
Архангельская обл.

Носки с горохом

Круглый горох поможет избавиться от пяточной шпоры. Нашейте на носки (место пятки) кусочек ткани и насыпьте под него слой сухого гороха в один ряд. Надевайте такие носки и подольше в них ходите. Сначала будет не совсем удобно, но постепенно привыкнете. Через некоторое время вы забудете о своих шпорах. Продолжительность курса лечения определите сами.

В.Н. Суханов, Новосибирская обл.

МОЯ СУДЬБА — В МОИХ РУКАХ рождение Андреевны

лихорадочно начала прощупывать лимфатические железы. Но и в паху и под мышками были уплотнения. «Сколько же мне осталось жить? Год? Меньше?» — Прикинула — выходило полгода. И снова она уткнулась в подушку не в силах справиться со слезами.

Так и уснула зареванная. Ночью мучили кошмары. А под утро вдруг приснилась молодая незнакомая женщина, отдаленно похожая на нее в молодости. Только запомнила Анна слова: «Все будет хорошо». С этим и проснулась. Нет, ничего не изменилось, и узлы остались там же. Но настроение неожиданно поменялось. «Что ж, сама виновата. Видимо, накликала болезнь. Сколько раз жаловалась на судьбу, мужа, сына. Говорила: «Не хочу жить, устала, все надоело... Вот и подвела себя к черте». О том, что человек сам укорачивает свою жизнь дурными мыслями, узнала Анна из радиопередачи, которую вел психотерапевт. Тогда она не по-

верила. А сейчас призадумалась. Но отдумать вскоре устала: думай — не думай, а вот хвороба захватила. И вдруг ее поразила неожиданная мысль: «Умирать собралась, а сколько дел не доделала!»

С Богом в сердце

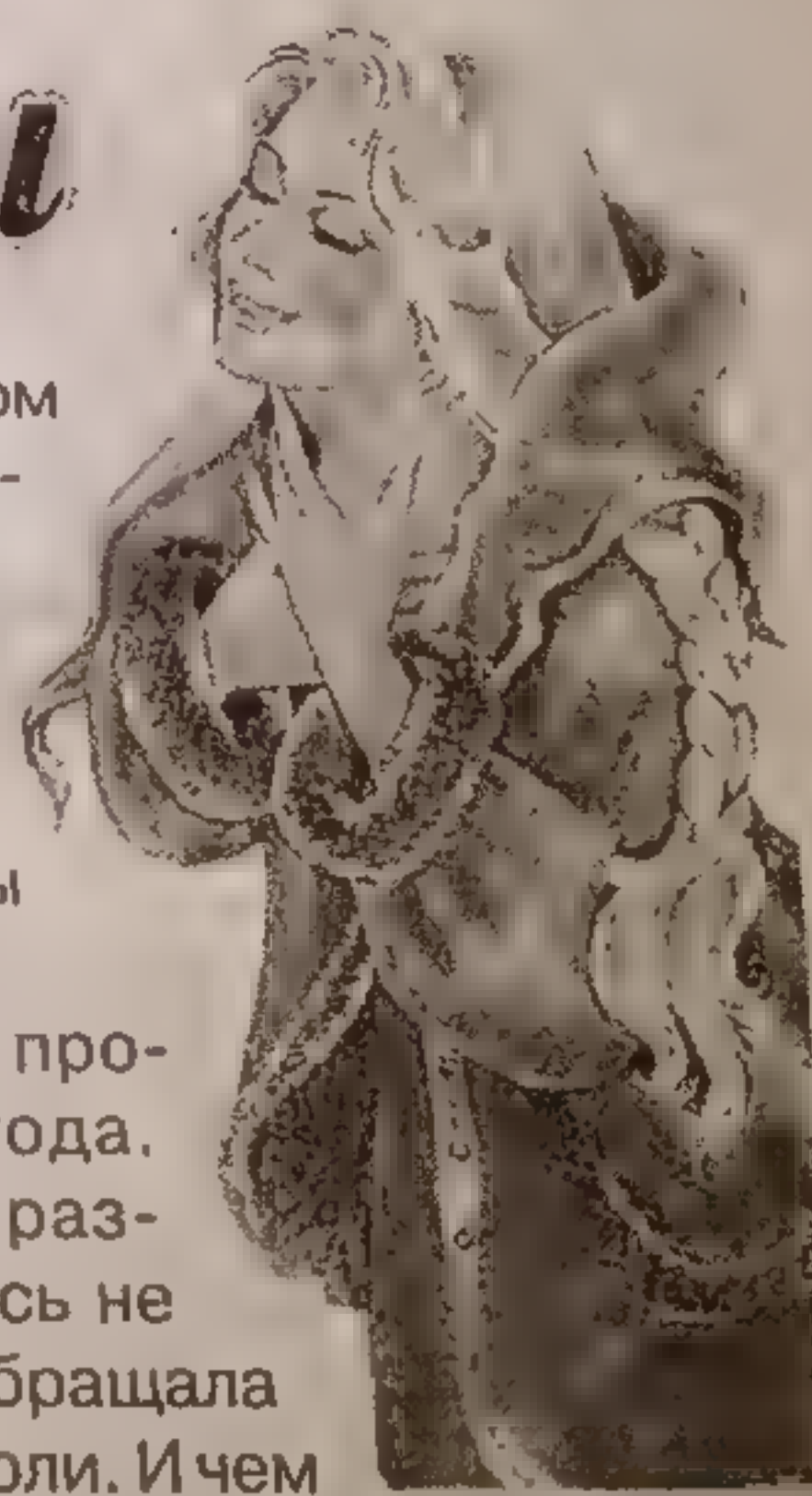
Перво-наперво пошла в церковь на исповедь. И призналась: жила не по-христиански. В храм только по большим праздникам ходила. И на язык неводержанной была... Выслушал ее батюшка, принял исповедь и напутствие дал: «Живи с Богом в сердце. Тогда и помощь будет».

Повеселело на сердце от этих ободряющих слов. Легко за ремонт квартиры взялась — вон уже штукатурка в углах обсыпалась. Шпаклевала, белила, красила, клеила — все сама. От усталости падала в кровать и тут же засыпала. А утром все по новой. Завершила ремонт, тут же переклочилась на вязание — сыну свитер

закончила. Летом помогала копаться на грядках своей знакомой, а осенью солила, варила запасы на зиму.

Незаметно пролетели полгода. О страшной развязке старалась не думать и не обращала внимания на боли. И чем сильнее они были, тем увлеченнее впрягалась в очередное дело. Но однажды поняла — боли отступили. Вот уже целый месяц их не было! Не веря себе, быстро проверила пальцами подмышки, пах — нет узлов! Пропали! Удивлению и радости не было конца: ведь и не лечилась — некогда было, а все прошло.

Эльвира Викторова



Причины заражения

Нобелевская ассамблея Каролинского института в г. Стокгольме (Швеция) присудила премию в номинации «Медицина и биология» австралийским ученым Барри Маршаллу и Робину Уоррену за определение роли бактерии *helicobacter pylori* в развитии гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ученые пришли к выводу, что поскольку возбудителями воспалительного процесса в слизистых оболочках желудка или кишечника являются бактерии *helicobacter pylori*, то вылечить гастрит и язвенную болезнь можно только путем их уничтожения. Но, после того как австралийцы обнародовали результаты своих экспериментов, многие их коллеги посчитали причастность *helicobacter pylori* к возникновению язвенной болезни и гастрита недоказанной. И тогда нынешние нобелевские лауреаты пошли на смелый шаг — инфицировали бактерией самих себя, продемонстрировав вскоре возникшие у них признаки язвы.

Недавно на сайтах новостей в Интернете появились высказывания на эту тему главного гастроэнтеролога Санкт-Петербурга Евгения Ткаченко. Он утверждает, что около двух третей населения планеты инфицированы «нобелевской» бактерией, причем в России и странах Африки заражение приближается к 100 %. При этом большинство людей могут не испытывать симптомов заражения (к примеру, в России, несмотря на опасность заболевания, реализуется всего 6—8 случаев из 100).

По словам Е. Ткаченко, «бактерия *helicobacter pylori* — довольно слабый патоген и может долгое время существовать в организме, никак себя не проявляя. Язва желудка или кишечника начинает развиваться, если слагаются другие факторы риска: нарушение режима питания, эмоциональное напряжение, повышен-

Клюква — друг желудка

Чтобы защитить желудок, пейте... клюквенный морс. Исследования показали: **у тех, кто употребляет клюкву либо блюда и напитки на ее основе, значительно сокращается риск появления язвы желудка.**

Подобное действие ягоды связано с ее антибактериальными свойствами. Она препятствует распространению бактерий, в том числе и бактерии *helicobacter pylori*, вызывающей язву желудка. Кроме того, клюква — прекрасный источник витамина С и антиоксидантов, препятствующих старению организма, развитию хронических недугов, поэтому ее стоит употреблять как можно чаще.

«Нобелевская»

ная кислотность желудочного сока и т.д.». К главным причинам заражения Ткаченко относит несоблюдение правил личной гигиены, питье некипяченой воды, употребление в пищу плохо вымытых овощей и фруктов (кипяток убивает эту бактерию).

Для борьбы с *helicobacter pylori* сейчас предлагаются новые виды антибиотиков, прием которых, как утверждает, поможет вылечить язвенную болезнь за короткий период. А можно ли изгнать бактерию из организма без применения лекарств? На этот вопрос я и постараюсь сейчас ответить.

Спасение писателя

Уже разработаны эффективные методы лечения этой инфекции антибиотиками широкого спектра. Однако их длительный прием чреват тяжелыми осложнениями в виде дисбактериоза, микоза, аллергии и т.д.

Лечить язвенную болезнь нужно комплексно: диета, гемосорбция и т.д. Одно из главных компонентов комплексного лечения — фитотерапия. Травы можно принимать непрерывно на протяжении длительного времени без риска получить осложнение. Начинать лечение язвы травами следует только после обследования, при отсутствии показаний к хирургическому лечению.

Как-то в июле приходит ко мне писатель Аркадий Юрьевич Карасик. Держится руками за живот и говорит: «Спасайте, погибаю! Обострилась язва двенадцатиперстной кишки. Жуткая боль, рвота, не сплю уже пять ночей». После осмотра я вывел пациента на улицу и тут же, возле крыльца поликлиники, нагнулся и начал рвать зеленые листочки, похожие на морковные, но более широкие. Желтенькие цветочки, гордо стоящие в хороводе листьев, не трогал. «Вот это — лапчатка гусиная, — сказал я, протягивая писателю горсть сорванной травы. — Промойте в холодной воде и жуйте каждый час по 2—3 листочка. Через три дня приходите».

Вскоре Аркадий Юрьевич радостно

сообщил, что боль и рвота прошли на второй день. «Продолжайте есть лапчатку гусиную еще 10 дней, а потом решим, как лечить вас дальше», — рекомендовал я. Но «потом» больной так и не пришел, видимо, не было нужды.

Эту историю я рассказал с целью напомнить читателям: аптека с лекарствами, как от язвенной болезни, так и от сотен других недугов, находится у нас под ногами. Это — травы, растущие рядом с человеком. Нужно только нагнуться и сорвать ту, что надо. Они всегда помогут!

Ищи на ру зверобой

Ко мне поступает много писем от мужчин, страдающих язвенной болезнью желудка или кишечника. Они пишут, что длительное время лечились одним зверобоем продырявленным. В результате у них появились признаки импотенции, и теперь они в отчаянии.

Что делать? Отвечаю. Откройте любое руководство по фитотерапии — и в каждом прочтете, что язвенная болезнь хорошо лечится зверобоем. И это понятно, потому что растение действует рано и язвозаживляюще, причем эффективно на всех стадиях воспалительного процесса. Как вяжущее средство зверобой уменьшает отделение агрессивного кислого желудочного сока. Как сильный спазмолитик снимает приступообразную боль. Обладая выраженным антибактериальным действием, зверобой убивает бактерию *helicobacter pylori*, способствующую развитию гастродуodenита и язвенной болезни.

Но есть один минус: при язвенной болезни, как у мужчин, так и у женщин, присутствует избыток андрогенов (мужских половых гормонов) и недостаток эстрогенов (женских половых гормонов). А тут еще зверобой стимулирует выработку андрогенов. **В результате — половое возбуждение и развитие импотенции второго порядка.**

Как же быть? Неужели изъять из арсенала фитотерапии столь ценное, лечачее 99 болезней растение?! Нет, ко-



Нужно просто уравновесить мужские половые гормоны, снизить половую возбудимость. Для этого зверобой применяют в сочетании с растениями, богатыми эстрогенами. Больше всего их в корнях солодки голой. Эстрогены содержатся также в шалфее, клевере, хмеле, кукурузных столбиках и мяте перечной. Эстрогены способствуют более быстрому заживлению язвы. Кроме того, в сборы для лечения язвы надо добавлять растения,

благодаря этому растение помогает при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни, поносе, энтерите, колите, холецистите, бронхите, пневмонии, язвенном стоматите и т.д. Эффективна лапчатка гусиная и как кровоостанавливающее средство.

Листья березы обладают сильным противовоспалительным, ранозаживляющим, противомикробным действием. Они убивают болезнетворные бактерии, грибки, лямблии и т.д., улучшают крово-

Приведу рецепт травяного сбора ОЖК-1. В него я включил такие растения: цветки ромашки аптечной, листья подорожника большого и мяты перечной — по 2 весовых части, трава тысячелистника и зверобоя продырявленного — по части.

Нужно столовую ложку сбора (5–6 г) заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана каждый час (кроме сна) в течение 3 дней. Затем пить по 0,5 стакана 4 раза в день: за 15 минут до еды и перед сном.

Бактерия, прочь!

уменьшающие половую возбудимость: душицу, мялису и все виды мяты. Вот вам и простой выход из положения.

Травы

всегда помогут

Мы с коллегами подобрали растения, которые, по официальным данным и нашим наблюдениям, замедляют или прекращают размножение кислотолюбивых микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте. Из этих растений мы составили базовый сбор, который годами успешно применяем для лечения своих пациентов с язвенной болезнью.

Рецепт: трава сушеницы топяной — 9 весовых частей, листья березы — 7 частей, цветки ноготков — 5 частей, цветки ромашки аптечной и клевера — по 3 части, трава полыни обыкновенной, тысячелистника — по части. Ст. л. сбора заварить 0,5 л кипящей воды, настаивать час, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через час после завтрака, обеда и ужина и перед сном.

Вот еще несколько растений, эффективных при язвенной болезни.

Трава лапчатки гусиной, а также корень (калган) обладают сильным вяжущим, противовоспалительным, противомикробным и ранозаживляющим дей-

ствием. Благодаря этому растение помогает при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни, поносе, энтерите, колите, холецистите, бронхите, пневмонии, язвенном стоматите и т.д. Эффективна лапчатка гусиная и как кровоостанавливающее средство.

Листья подорожника являются одним из наиболее сильных средств лечения самой тяжелой и опасной стадии воспаления — инфильтрации. Это свойство растения усиливается его антибактериальным действием на стрептококки, стафилококки, синегнойные палочки, патогенные штаммы кишечной палочки и т.д. В то же время нормальной кишечной палочке подорожник не вредит. Листья подорожника полезно применять при язвенном колите. «Плантаглюцид», препарат из гликозидов подорожника, широко используется при гастрите и язве.

Тысячелистник является лучшим кровоостанавливающим средством среди всех известных нам. Он мгновенно останавливает кровотечение при наружном и внутреннем применении.

Кроме того, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием обладают горец почечуйный, хвощ полевой, крапива двудомная.

Этим сбором удалось быстро и без осложнений вылечить

сотни больных всех возрастов. Вот далеко не полный список болезней, которыми они страдали: острые язвы желудка и кишечника, гастрит, дуоденит, колит, гепатит, холецистит и панкреатит, стафилококковый дисбактериоз.

При обострении язвенной болезни можно также применить лечение двумя травяными сборами. **1-й сбор:** по ч. л. ромашки аптечной, зверобоя, мяты перечной и подорожника большого. **2-й сбор:** по ч. л. ромашки аптечной, календулы, мать-и-мачехи и семян льна.

Сначала принимать **1-й сбор:** залить стаканом кипятка, 30 минут томить на слабом огне или водяной бане, процедить. Пить по ст. л. настоя каждый час в течение суток. Затем 10 дней пить по 2 ст. л. этого настоя 4 раза в день — за час до еды и перед сном. Затем по такой же схеме принимать **2-й сбор**, после чего снова перейти к приему 1-го сбора.

Гастрит и дуоденит тесно связаны с язвенной болезнью, но чаще они протекают как самостоятельные заболевания, без возникновения язвы. В период острого течения хронического гастрита и дуоденита, особенно при пониженной кислотности, целесообразно применять такой травяной сбор.

Смешать по ч. л. ромашки аптечной, тысячелистника, подорожника большого. Заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по ст. л. каждый час в течение суток. Затем пить по 2 ст. л. 4 раза в день: за час до еды и перед сном. Еще 10 дней пить по такой же схеме настой ромашки аптечной, полыни горькой и одуванчика.

Будьте здоровы!

Карп Абрамович Трескунов,
фитотерапевт,
академик РАЕН и ЕАЕН,
142432, Московская обл.,
г. Черноголовка,

Институтский пр., д. 6, кв. 23,
тел. 8-916-501-5609, (495) 363-98-83

Бокал вина против язвы

Исследования британских ученых показали, что выпиваемые ежедневно бокал вина или полпинты пива могут уберечь от развития язвы желудка. Однако если заболевание уже возникло, то алкоголь наносит только вред организму.

В исследовании участвовали 4902 человека. Специалисты изучали состояние желудочно-кишечного тракта у этих людей, употребляющих алкоголь, кофе и курящих. Инфекция, вызванная бактерией *helicobacter pylori*, была обнаружена у 1634 человек. В результате исследования ученые определили, что у людей, употреблявших в течение недели от 3 до 6 бокалов вина, риск заражения инфекцией снизился на 11 %, а у тех, кто пил более бокала в день — на 17 %. Аналогичные результаты получены и при употреблении 3–6 кружек пива в неделю. Однако оказалось, что вино и пиво против язвы желудка — всего лишь профилактическое средство. У тех, кто уже страдает этим заболеванием, алкоголь вызовет лишь болезненные ощущения в желудке.

(Окончание. Начало в «Живице» № 1)

Чудо-напиток

Фармакологическая ценность чая объясняется богатым и гармоничным содержанием в нем большого количества самых разнообразных химических соединений. В составе этого продукта около 500 биологически активных веществ, влияющих на многие биохимические и физиологические функции организма. Именно поэтому чай называют чудо-напитком, обладающим ценными пищевыми и лечебными свойствами. Установлено, что калорийность чая, если исходить из расчета его сухой массы, в 25 раз выше, чем калорийность хлеба.

Основные компоненты химического состава.

Дубильные вещества (более 30, в том числе танин).

Эфирные масла (32 компонента).

Алкалоиды (кофеин, теобромин, теофиллин и другие).

Белковые вещества.

Аминокислоты (более 17).

Пигменты (теарубигины, теафлавины).

Минеральные, неорганические, смолистые вещества.

Органические кислоты.

Ферменты или энзимы.

Пектиновые вещества.

Углеводы.

Витамины: A₁, B₁, B₂, B₁₅, PP, C, P(C₂), K.

Во время чаепития происходит очищение организма от ядов, шлаков, радиации. Причем положительный эффект

гораздо более ощутим, нежели после приема любых других известных лекарственных препаратов.

Еще в 50-е годы в Туркмении доктор С.И. Бердыева доказала, что острейшую дизентерию можно вылечить за 3—5 дней, если регулярно употреблять зеленый чай. Традиционные лекарства устраняют этот недуг в лучшем случае через месяц. А о последствиях употребления таблеток, содержимого капсул и бутыльков — интоксикации, нагрузках на почки, печень — и говорить не стоит. Чайный настой же приносит одну лишь пользу.

Сегодня ученые подтверждают факт, что **чай обладает сильными бактерицидными свойствами**, и чем благороднее сорт, тем сильнее выражена его антимикробная активность.

Японские ученые Тейджи Угай и Энчи Хаянги доказали, что при одновременном получении смертельной дозы радиации (изотопы цезия, стронция) и целебной дозы чая только 5 % опасных веществ задерживается в организме, 95 % ядов выводит чудо-напиток!

Крепкий чай — отличное средство при расстройствах желудка. Он выполняет своеобразную «химчистку» желудка, почек и печени, очищая их от опасных бактерий. Облегчает процесс пищеварения. Так что не отказывайте себе в удовольствии насладиться вкусным, полезным напитком после плотного обеда.

Жители Китая, которые умеют сохранять максимум эфирных масел в чае, практически не страдают от камней в почках, мочевом пузыре. Употребление

древнейшего напитка — отличная профилактика болезней. Этому также способствуют теобромин и кофеин, содержащиеся в целебном настое.

Исследования европейских ученых подтверждают, что **у любителей чая снижен риск возникновения тромбов в крови, раковых опухолей, сердечных болезней.** Естественные, природ-

Аптека

ные соединения — **флавоноиды** — парализуют активность веществ, способных вызвать все эти заболевания. Ежедневно в результате солнечного излучения, радиации, загрязнения окружающей среды наш организм ослабевает, истощается. А флавоноиды практически сводят к нулю воздействие вредных веществ, разрушающих клетки.

В природе существует более четырех тысяч флавоноидов, пять самых важных их видов содержат чай, яблоки, лук, апельсины, красное вино и шоколад. Две чашки чудо-напитка в день оказывают такое же антиоксидантное действие, как и четыре яблока, пять луковиц, семь апельсинов или два стакана красного вина.

«Даже одна чашка чая в день может творить чудеса», — заявили британские исследователи. Этот напиток способствует накоплению в организме витамина С. При простудных и воспалительных заболеваниях его рекомендуется использовать как потогонное и стимулирующее дыхательный процесс средство. Людям,

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ СОВЕТОВ ДВЕСТИ

Если больны суставы

Рецепт для мужа **Лидии Ивановны из Тулы**, чья просьба была опубликована в «Живице» № 24 за 2006 г. Попробуйте приготовить для него такое натирание. В стеклянную банку положите куриное яйцо и бритвенное лезвие. Залейте все это уксусной эссенцией (чтобы яйцо оказалось закрытым и еще примерно на сантиметр выше). Закройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на 15 дней настаиваться. И яйцо, и лезвие за это время должны раствориться. Все хорошенько перемешайте, добавьте 200—250 г несоленого сливочного масла, закройте и снова поставьте на 15 дней в прохладное темное место настаиваться. Потом опять все тщательно перемешайте.

Этой мазью пусть муж натирает больные суставы и обвязывает их шерстяным шарфом, платком или просто шерстяной тканью. Можно на ночь, а можно и несколько раз в день — в зависимости от интенсивности боли. Летом непло-

хо еще сверху на мазь накладывать свежий лопух. Не скажу, что муж ваш полностью излечится этим натиранием, но боль пройдет — это точно.

Думаю, подойдет этот рецепт и для мужа **Антонины Павловны Апреловой из Воркуты**, чьи просьбы были опубликованы в 24-м и 27-м номерах «Живицы».

Н.Т. Свиридова, Тульская обл.



Желтковое масло при грыже

В «Живице» № 29 за 2006 г. мужчина просил подсказать народные средства лечения грыжи межпозвонкового диска. Я знаю вот какой способ. Сварите вкрутую куриное яйцо, остудите в холодной воде. Затем очистите, разрежьте пополам и вставьте вязальную спицу так, чтобы желток не выпал. Зажгите свечу. Яйцо, надетое на спицу, держите над блюдечком, а к желтку близко-близко придвиньте свечу. Так, чтобы он начал плавиться. С желтка будет в блюдце капать масло. Его нужно пить по три капли 3—4 раза в день за полчаса до еды.

А еще натирайте больное место таким раствором. Смешайте 2,5 г масла ментола, 1,5 г анестезина, 1,5 г новокаина и залейте все 100 г девяностоградусного спирта. Эта смесь хорошо снимает боль. А вот массаж, насколько я знаю, при грыже межпозвонкового диска делать нельзя.

Н.М. Петрова, г. Брянск

связанным с заболеваниями лимфатических желез, просто необходимо включать его в свой ежедневный рацион в целях профилактики.

Благотворное воздействие чая на нашу кожу гораздо сильнее любого косметического крема. Витамин В₂ способствует улучшению ее эластичности, устраняет сухость, делает более уп-

в стакане

ругой, ускоряет процесс излечения экземы. Витамин В₁₅ препятствует развитию кожных заболеваний. Это как катализатор всех процессов усвоения поступающих в организм веществ.

Витамин Р укрепляет стенки кровеносных сосудов. Витамин К способствует образованию в печени протромбина, необходимого для поддержания нормальной свертываемости крови. Чай стимулирует кровообращение, работу сердечно-сосудистой системы. Содержащееся в нем железо играет положительную роль в кроветворении, улучшает состав жидкой материи, повышает количество красных кровяных телец. Катехины активизируют деятельность печени и селезенки, способствуют обогащению крови витаминами. Эти вещества, употребленные в концентрированном виде, нормализуют кровяное давление, снимают головные боли. Чай способен предотвращать, а иногда и устранять небольшие кровоизлияния, кровотечения слизистых оболочек, снимать отеки.

Влияние чая на центральную нервную систему признавалось учеными с древнейших времен. Он, расширяя сосуды, ускоряет процесс питания головного мозга кислородом, активизирует его работу. Облегчает и углубляет дыхание, очищает организм от токсинов.

Опыты американского доктора Д.Ф. Маккледона пророчат чаю боль-

шое будущее в предотвращении ка-риеса благодаря высокому содержанию в нем фтора.



Методы

народной медицины

Очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком — **противоядие при отравлениях алкоголем, наркотиками, лечебными препаратами.**

Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — **мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких.**

Крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (ч. л. на стакан) — **средство для промывания глаз при воспалении век, засорении слизистой обо-**

лочки, а также при конъюнктивитах. Сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертые в порошок сухие листья могут служить средством от ожогов.

Жевание сухого зеленого чая помогает **от тошноты, морской болезни.**

Крепкий настой зеленого и черного чая может быть использован **для лечения наружных язвенных заболеваний, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.** Черный избавляет **от колитов, гастритов и других заболеваний желудочно-кишечного тракта.**

Химический состав чая — это не постоянная величина. Она изменяется со времени соединения листьев с кипятком до момента разливания напитка по чашкам. На состав эликсира влияют многие другие факторы — это и условия произрастания, и способ обработки. В порядке возрастания длительности процесса ферментации традиционно выделяют зеленые, белые, желтые, сине-зеленые, красные, черные чаи.

Только открываясь чаю в тишине, можно испытать богатое содержание этого божественного эликсира.

С каждым глотком участник церемонии увеличивает процент испития полезных элементов — проходит реальная внутренняя духовная работа, позитивно преобразовывающая ваше тело и душу.

Василий Петрович Шандыбин, профессор, автор и мастер чайно-музыкальной церемонии

ВМЕСТЕ СОБЕРЕМ СОВЕТОВ ДВЕСТИ

Выручил прополис

Предлагаю О. Самойловой из п. Светлое полечить **язву 12-перстной кишки** моим способом. Я тоже года три от нее мучилась. А помог **прополис**. Настаивала 20 г в полулитре спирта (или крепком самогоне), пока не разойдется. Утром, в обед (натошак) и вечером проглатывала чайную ложку сливочного масла и следом столько же спиртовой настойки прополиса. Заедала медом. А еще трижды в день принимала до

еды по полстакана **настоя корней лопуха**. Столовую ложку мелко порезанных заливала 2 стаканами крутого кипятка. Настаивала часа три, процеживала и употребляла в теплом виде. Через два месяца язва зарубцевалась. А моей соседке хотели вырезать язву, но она отказалась. И тоже вылечила себя сама. Она пила по 1/3 стакана **сока картофеля** по утрам, а отвар лопуха в обед и вечером. И в течение месяца болячка исчезла.

Т. Чернокрылова, г. Воронеж

Покипятите и в ванну процедите

При параличах и связанных с ними головных болях в Забайкалье издавна используют **водянику черную (шикша)**. Заварите стаканом кипятка две чайные ложки травы. Укутайте и оставьте на два часа настаиваться. Процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день.

Перед сном принимайте ванну с отваром шикши. Залейте тремя литрами кипятка пять горстей травы. Покипятите десять минут. Процедите и влейте в ванну с водой.

Раиса Николаевна из Ростовской области! Думаю, этот рецепт поможет вам вылечить мужа.

Л.А. Чарышева, Томская обл.

Помощник ваш — точечный массаж

Кто-то на гипотонию жаловался, просил рецептом поделиться. Мне хорошо помогает точечный массаж. Каждое утро, прежде чем встать с постели, массирую точку на мизинце на обеих руках. Расположена она сбоку от ногтя с внутренней стороны мизинца. Достаточно сделать по 50 надавливаний на каждую точку, чтобы весь день чувствовать себя бодро. А еще раз в день за обедом выпиваю по половине стакана хорошего портвейна. Кто обедает не дома, думаю, портвейн и за завтраком выпить может.

В.Д. Сухорукова, г. Калуга

Исландский мох

Народная медицина советует лечиться растениями, которые растут в той местности, где живет больной. Кроме того, лекарственные растения стоит выбирать сильные, неприхотливые и выносливые. Всеми этими качествами обладает исландский мох (цетрария). Он обитает на всех континентах, кроме Антарктиды. Это типичный представитель лесной и тундровой флоры. Растет на почве или на коре старых пней. В исландском мхе содержится полный набор питательных и полезных веществ для организма. Жители северных районов даже называют его «эскимосским хлебом».

Цетрария относится к семейству пармелиевых. Это многолетнее растение грибной породы, образующее вместе с водорослью своеобразный комплексный организм. Очень неприхотливый и жизнестойкий. Высушенный мох (при температуре до 40 градусов) «живой» в течение 2—3 лет. В этом легко убедиться, положив веточку в чуть теплую воду: она набухает прямо на глазах, изменяет свой цвет на ярко-зеленый и начинает издавать запах грибов-лисичек.

Тело цетрарии называется слоевищем. При заготовке для лечебных целей лучшим считается слоевище, нижняя часть которого красно-коричневого цвета. Особо ценно оно потому, что для своего развития использовало питательные вещества сосновой хвои.

Заготавливать исландский мох можно в течение всего лета, лучше в сухую погоду. Немного подсушив на солнце, цетрарию упаковывают в мешки или коробки. Срок хранения — 2 года.

Спектр применения исландского мха очень широк. Используют его в виде отвара на воде или молоке при воспалении желудочно-кишечного тракта, язве желудка и 12-перстной кишки, при кашле, связанном с простудой, бронхите, туберкулезе легких и бронхиальной астме. Используют его и как средство, усиливающее аппетит при худобе и стимулирующее выделение желудочного сока. Горечь растения благотворно влияет на работу печени, поджелудочной железы и органов эндокринной системы. В частности, щитовидной железы. Цетрария — сильнейший природный антибиотик, но абсолютно безвредный для организма. Наружно отвар с размягченным слоевищем применяют при ожогах, язвах, гнойных ранах, кожных сыпях и фурункулезе.

Готовят отвар так. 2 ст. л. измельченного сырья залить 2 стаканами (0,5 л) воды или молока. Кипятить на слабом огне 5 минут. Настаивать 30 минут. Процедить, если отвар будет применяться внутрь. Пить по 150 г отвара за 20—30 минут до еды 3 раза в день. Так как это средство сильно возбуждает аппетит, то тем, у кого избыточный вес, лучше принимать его через 40 минут после еды.



Из цетрарии получается очень хороший питательный раствор для чайного гриба. На 3 литра воды возьмите горсть мха. Доведите до кипения и снимите с огня. Добавьте чайную ложку сухой чайной заварки и 150 г сахара. Перемешайте, дайте остыть при комнатной температуре, процедите и вылейте в банку с грибом. Настой будет готов через 5—6 дней. Он обладает всеми целебными свойствами и может использоваться для лечения и профилактики многих заболеваний. В том числе и для повышения иммунитета, особенно зимой. Пить этот вкусный напиток можно всем членам семьи без исключения.

*Александр Юрьевич Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский,
ул. Садовая, д. 3, кв. 15*

Подорожник

Одно из самых первых растений, о лечебном назначении которого мы узнаем еще в раннем детстве, — подорожник. Расшиб коленку — прилепи листок; пальчик поранил — разомни и приложи к ранке; вовремя не вытащил занозу и появился нарывчик — опять-таки он, подорожник, услужливо протянет тебе свою зеленую ладошку. За ним ходить далеко не надо — на любой дорожке и тропке найдешь, как в деревне, так и в городе.

Какие только болезни им не лечат — бронхиты, плевриты, астму, туберкулез легких, язву желудка, почки, желчный пузырь, бесплодие, сахарный диабет, инфицированные раны, порезы, ушибы, абсцессы, фурункулы, язвы, воспаления кожи, мокнущую экзему. Свежие истолченные листья облегчают боль от ужаления пчел, ос, шмелей, быстро заживляют болезненные укусы собак.



Высоко ценил подорожник большой Авиценна. Он отмечал, что его листья «препятствуют кровотечению, а будучи высушены, не обжигают; поэтому они способствуют заживлению застарелых и свежих язв, и при язвах нет ничего лучше этого. Подорожник

хорош от горячих опухолей и ожогов огнем, от герпеса, крапивницы, рожи, опухолей у основания уха. Подорожник хорош от злокачественных язв, от «персидского огня», от ползучих язв, хронических язв и глубоких ран и стоит в этом отношении впереди всех лекарств».

Свежие листья разминают до появления сока, а сушеные запаривают кипятком и прикладывают на пораженные участки кожи. Для повязок используют крепкий отвар из 3—4 ст. л. на стакан кипятка. Следует напомнить, что брать подорожник надо по утренней или вечерней росе, в достаточно чистом месте — не только подальше от города, но и в сельской местности избегать проезжих дорог, полей, обрабатываемых химикатами. Лучше всего взять на примету заброшенные сельские проселки, успевшие зарости кустарниками и молодыми деревцами. По ним ни на каком транспорте не проехать, да и людей в заброшенных хуторах и деревеньках бывает мало.

Рим Ахмедов, травник

Я давно наблюдаю чудесную силу цикория. Во-первых, конечно, это борьба с диабетом. У меня много знакомых, которые на протяжении долгого времени поддерживают уровень сахара в крови в пределах относительной нормы именно при помощи цикория. Как следствие диабета — **панкреатит и гастрит** тоже поддаются лечению цикорием.

В народной медицине корни цикория используются **при болях в желудке, при заболеваниях печени, селезенки, почек, а также как средство, повышающее аппетит.**

В моей практике есть пациенты, которые смогли избежать операции по резекции легкого, и все благодаря этому чуду природы.

А еще цикорий обладает замечательной способностью снимать **боль травматического характера.**

Первый раз я убедилась в этом, когда прищемила воротами пальцы. Думала, ногти слезут, но вспомнила про цикорий. Опустила пальцы в настойку и подождала минуту-другую. Кто оказывался в подобной ситуации, знает, что

боль при этом довольно-таки сильная. Так вот, через десять минут ее почти не осталось и ногти не слезли!

Как-то, перед самым Новым годом, сын пришел с работы, вернее прихромал — растянул связки. Лежать в праздник — удовольствие маленькое. Так первое, что я сделала: легкими движениями втерла ему в ступню настойку цикория. Утром не только от боли, но и от опухоли и синяка почти не осталось следа. Сделали еще пару растираний — и нога, а значит, и праздник, были спасены.

Весной у меня обострилась **почечно-каменная болезнь** — пошли камешки. Боль адская! И опять помог цикорий!

Теперь это мое «настоечное» средство: **отит и остеохондроз, миозит и диспепсия** — цикорий поможет всегда.

Рецепт настойки: на литр 70 %-ного спирта берется 100 г сухого или 50 г сырого корня цикория, настаивается



10 дней в темном месте. При хронических заболеваниях принимать средство следует по ст. л. на 50 мл воды 4—5 раз в день до еды. А при внезапных болях — эту же дозу однократно.

Надежда Валентиновна Фетисова, 633100, Новосибирская обл., г. Обь, до востребования

Топинамбур

Об этом растении заговорили в последнее время по разным причинам. Прежде всего, земляная груша, или иначе топинамбур, не без основания рассматривается как возможный заменитель картофеля на нашем столе. По химическому составу его клубни подобны картофельным. Преимущество же их в том, что они богаты инсулином, необходимым как больным сахарным диабетом, так и здоровым людям для профилактики заболевания. И еще один плюс: его обходит колорадский жук, гроза картофельных плантаций.

Многие люди, перенесшие голод 1933 года на Украине, добрым словом вспоминают топинамбур. Скольким крестьянам спасло жизнь это чудо-растение.

К нам земляная груша пришла из Северной Америки. У нас ее выращивают преимущественно на юге страны, хотя она может произрастать вплоть до широт С.-Петербурга. Употребляют топинамбур по-разному. Блюда из него можно готовить и в сыром виде, и в вареном, и в печеном, но лучше — на салат. Для этого земляную грушу нужно почистить, натереть, добавить лук, петрушку, заправить сметаной.

Вареные клубни очень вкусны в сливочном масле. Именно в таком виде их впервые оценили широко. Ведь поначалу топинамбур считался лечебным



растением. Его подавали сваренным в вине с маслом. Тогда и отметили, что по вкусу это снадобье приравнивается к деликатесным артишокам.

Народная медицина также оценила переселенца из-за океана. Отвары его рекомендовались как **мочегонное средство со слабительным эффектом**. Настойки помогали при **сердечных заболеваниях**. Свежий сок топинамбура употребляют **для снижения кислотности в желудке, особенно при изжоге**. Этот сок вообще **нормализует функцию желудка и кишеч-**

ника, помогая при запорах, утоляя желудочные рези и кишечные колики, имея противовоспалительное действие. Ст. л. свежего сока снимает тошноту. Это одно из надежных средств от головной боли при повышенном давлении.

При лечении соком быстро затягиваются язвы и небольшие раны. Его можно рекомендовать больным язвой желудка и 12-перстной кишки, особенно в осенне-зимний период обострений. Впрочем, полезен он весной и здоровым людям, чтобы пополнить организм витаминами и микроэлементами.

Соком топинамбура лечат **полиартриты**, принимая по полстакана внутрь трижды в день. Выжимки прикладывают к больным местам.

Если не нравится сок, сделайте квас. Залейте нарезанные клубни кипяченой водой и поставьте в теплое место. Через трое суток напиток готов. По иным рецептам для этого добавляют дрожжи и немного сахара по вкусу. Пьют по полстакана 2—3 раза в день.

Купите и посадите топинамбур на участке. Земляная груша будет приносить урожай каждую осень. Выкапывать, как картофель, ее не надо: клубни оставляют в земле или буртах, отчего весной они становятся еще вкуснее. И на семенные цели их лучше хранить прямо на кустах.

Николай Иванович Чурков, 352120, Краснодарский кр., г. Тихорецк, главпочтамт, а/я 24

Напишите, пожалуйста, о том, что можно есть при диабете. Мы, сельские жители, не избалованы диабетическими продуктами, которые можно купить в магазине. Еще хочется узнать, как заготовить ягоды, овощи с пользой для себя.

**Нина Ивановна Кашнина,
165463, Архангельская обл.,
Красноборский р-н, п/о Ляхово**

Уважаемая Нина Ивановна! Доцент В.В. Василенко вот что пишет о заготовке продуктов: «Для длительного сохранения применяют различные способы, приостанавливающие или прекращающие развитие микроорганизмов: пастеризацию, стерилизацию, охлаждение, замораживание, сушку и другие. При консервировании плодов (варенья, компоты) и приготовлении фруктовых киселей, желе, муссов и пюре для диабетика нужно вместо сахара использовать ксилит, сорбит, менее желательно фруктозу. Например, из лимонника китайского и кизила таким образом готовят джемы и компоты. Консервирование ведет к частичной потере витаминов, их восполняют добавлением в компоты или фруктовые соки отвара шиповника (50 г на литр) или яблочно-каротинового сока (готовят из 60 %-ного кислого яблочного и 40 %-ного морковного сока). В овощные маринады на литровую банку добавляют свежую пряную зелень (30—50 г), вместо уксуса 200—

300 г красной, белой смородины или сока из них. Нельзя хранить консервы в стеклянных банках на свету. Наиболее благоприятная температура для хранения соков — 0—12 градусов. Соки с мякотью, например земляничный, надо хранить при температуре не выше 2 градусов, она должна быть равномерной в течение всего времени хранения.

Окружающая нас природа таит множество лекарств, полезных больному диабетом, и нужно начать активно их использовать. В целом, всю безбелковую часть рациона можно составить из блюд на основе только целебных растений и растительных масел, также имеющих лечебные свойства. А широкое использование бобовых может дать и необходимое количество белков. Это будет полезно и всем членам семьи, ведь диабет — болезнь с наследственным предрасположением».

Очень подробно о диабетическом питании информирует интернет-сайт «Вкусно.ру»: «При сахарном диабете диета, правильное питание играют важнейшую роль. Ведь сахарный диабет — это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Если говорить упрощенно, то в результате нарушения нормального функционирования поджелудочной железы снижается выработка ею инсулина — гормона, отвечающего за усвоение сахара организмом. Как результат — повышенный уровень сахара в крови, что может приводить к самым неприятным последствиям...

Верно подобранная диета при диабете, при легкой (а нередко и при средней тяжести) форме сахарного диабета 2-го

типа может свести к минимуму медикаментозное лечение, а то и вовсе поможет обойтись без него.

В первую очередь надо ограничить употребление легкоусвояемых углеводов. Это сахар, мед, варенье и джемы, конфеты, сдоба и другие сладости, сладкие фрукты и ягоды: виноград, бананы,

Диета

изюм, финики. Нередко встречаются даже рекомендации полностью исключить эти продукты из рациона, но это действительно необходимо лишь при тяжелой форме диабета.

При легкой же и средней, при условии регулярного контроля уровня сахара в крови, употребление небольшого количества сахара и сладостей вполне допустимо.

Не так давно в результате ряда исследований было установлено, что на прогрессирование сахарного диабета влияет повышенное содержание жиров в крови. Поэтому ограничение употребления жирной пищи при диабете не менее важно, чем ограничение сладостей. Общее количество жиров, употребляемых в свободном виде и для приготовления пищи (сливочное и растительное масло, сало, кулинарные жиры), не должно превышать 40 г в день, также необходимо максимально ограничить потребление других продуктов, содержащих большое количество жира (жирное мясо, сосиски, сардельки, колбасы, сыры, сметана, майонез).

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

Зима — время для многих не очень приятное. Холод, темнота... Как сохранить силы и здоровье, если запасы витаминов, накопленные летом, растрочены, советует нам газета «Тайная власть».

Нужен вам

клюквы килограмм

Зимой мы больше едим жирных, калорийных продуктов, консервов и другой мертвой, лишенной витаминов пищи, вызывающей зашлаковку организма и, как следствие, обострение хронических заболеваний. Далеко не всем по карману аптечные биодобавки, выводящие из организма шлаки и токсины. Но почти каждый может позволить себе купить килограмм замечательной ягоды — клюквы. Растолките ее вилкой и залейте в трехлитровой банке горячей водой — около 80 градусов. Дайте настояться ночь, утром отожмите и пейте похожий на морс настой с ложкой меда по полстакана три

Виновата она —

раза в день. Можно принимать и больше, но тогда количество меда тоже увеличьте. Клюква — кладень витамина С, обладает способностью очищать стенки сосудов, нормализовать состав крови, выводить из организма соли и песок. А ее сок прекрасно влияет на кожу и цвет лица.

Обязательно ешьте в больших, чем обычно, количествах морковь, свеклу, капусту и яблоки. В легком салате из такого фруктово-овощного набора есть комплекс всех насущно необходимых витаминов.

Не пренебрегайте — сапоги переобувайте

Большинство из нас живет в бетонных домах. В квартирах из-за отопления — сухой, нездоровый воздух, а это вместе с нехваткой витаминов пагубно отражается на коже и волосах, влечет за

собой сухость слизистой носоглотки и ломкость ее сосудов. И поэтому кровотечения из носа не должны быть для нас неожиданными. Влажность воздуха в помещении повысить элементарно: хорошо проветрите перед сном комнату и повесьте в ней на ночь махровое полотенце. Смазывайте слизистую оболочку носа оливковым или рафинированным подсолнечным маслом. Тогда не будут образовываться корочки, которые невольно ковыряют не только дети, но и взрослые.

Бич сезона, конечно, переохлаждение. Оно случается, когда человек распаренным выходит на мороз. Если есть возможность на работе переобуться, не пренебрегайте ею. Потееющие в избыточном тепле, а затем мерзнущие на улице ноги — верный способ заработать гинекологические и урологические проблемы, не говоря уже о грибковых заболеваниях.

...можно было серьезно ограничить, а ... совсем не употреблять жареные, ... соевые, пряные и копченые ... консервы, перец, горчицу, алко- ... напитки.

И совсем уж нехороши для страдаю- щих сахарным диабетом продукты, содержащие одновременно много жи-

200 г в день. А вот другие овощи (капус- ту, салат, редис, огурцы, кабачки, поми- доры) и зелень (кроме пряной) — прак- тически без ограничений в сыром и варе- ном виде, изредка — в печеном.

❖ **Яйца** — не более 2 штук в день: всмятку, в виде омлета либо используя при приготовлении других блюд.

Старайтесь максимально разнообра- зить свое питание, ведь список разре- шенных при диабете продуктов совсем не маленький.

И еще одно немаловажное замеча- ние. Если ваш лечащий врач пореко- мендовал вам диету, в чем-то противо- речащую тому, что написано на этой страничке, — слушайте его! Только врач, зная историю вашей болезни, видя результаты анализов и ваше ны- нешнее состояние, может правильно оценить ситуацию и дать рекоменда- ции, наиболее подходящие именно вам и именно сейчас».

Немного о сахарозаменителях, кото- рые можно приобрести в аптеке. Гото- вятся они на основе аспартама («Слас- тили», «Сладекс», «Нутрасвит») и саха- рина («Сукразит», «Свитли», «Цукли») и выпускаются обычно в виде таблеток. Они не имеют пищевой ценности, не ка- лорийны, не содержат углеводов и не опасны для здоровья, если употреблять их в разумных количествах. И надо знать, что сахарозаменители, пригото- вленные на основе аспартама (как бел- ковые вещества) при нагревании разру- шаются, поэтому не следует добавлять их в слишком горячие напитки. А те, что на основе сахарина, можно использо- вать для приготовления варений, сиро- пов, в выпечке.

Нормализация веса, строгое соблю- дение диеты, физическая активность позволяют многим больным добиться компенсации сахарного диабета без приема сахароснижающих препаратов.

Подготовила Ольга Котовская

при диабете

ров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и тор- ты... Вот их из рациона лучше исключить полностью.

Рекомендуется же употреблять следу- ющие продукты:

❖ **Хлеб** — до 200 г в день, преимуще- ственно черный или специальный диабе- тический.

❖ **Супы**, преимущественно овощные. Супы, приготовленные на слабом мясном или рыбном бульоне, можно употреблять не чаще двух раз в неделю.

❖ **Нежирное мясо, птицу** (до 100 г в день) или **рыбу** (до 150 г в день) в отвар- ном или заливном виде.

❖ **Блюда и гарниры из круп, бобо- вых, макаронных изделий** можно по- зволять себе изредка, в небольшом ко- личестве, уменьшая в эти дни потребле- ние хлеба. Из круп лучше употреблять овсяную и гречневую, допустимы также пшенная, перловая, рисовая крупы. А вот манку лучше исключить.

❖ **Овощи и зелень**. Картофель, свек- лу, морковь рекомендуется есть не более

❖ **Фрукты и ягоды** кислых и кисло- сладких сортов (яблоки антоновку, апельсины, лимоны, клюкву, красную смородину) — до 200—300 г в день.

❖ **Молоко** — с разрешения врача. Кисломолочные продукты (кефир, про- стокваша, несладкий йогурт) — 1—2 стакана в день. Сыр, сметану, сливки — изредка и по чуть-чуть.

❖ **Творог** рекомендуется употреба- лять ежедневно до 100—200 г в день в натуральном виде или в виде творожни- ков, сырников, пудингов, запеканок. Творог, а также овсяная и гречневая каши, отруби, шиповник улучшают жи- ровой обмен и нормализуют функцию печени, препятствуют жировым измене- ниям печени.

❖ **Напитки**. Разрешены зеленый или черный чай, можно с молоком, некреп- кий кофе, томатный сок, соки из ягод и фруктов кислых сортов.

Принимать пищу надо не реже 4 раз в день, а лучше — 5—6 раз в одно и то же время. Пища должна быть богата ви- таминами, микро- и макроэлементами.

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

длинная зима

Головную боль прогнать изволь

Индикатор ослабленного состояния организма — волосы, которые зимой становятся тусклыми, ломкими и начина- ют выпадать. Чтобы сохранить их здоро- выми, мужчины после душа могут сухим махровым полотенцем массировать го- лову до появления на коже ощущения теплоты. Уже через неделю-две остано- вляется выпадение волос и появляется здоровый блеск. Женщинам с длинными волосами стоит отказаться от пластмас- совых массажных щеток. Волосы пере- станут выпадать даже после краткого курса массажа деревянной щеткой или расчесывания волос ею же утром и ве- чером.

Деревянная массажная щетка или расческа поможет также при головной боли, вызванной спазмами сосудов, ко-

торые происходят из- за перепада темпера- тур или на нервной по- чве. Мягко, осторожно поколо- тите по голове ее зубцами.

Не ленитесь — хорошо разомнитесь

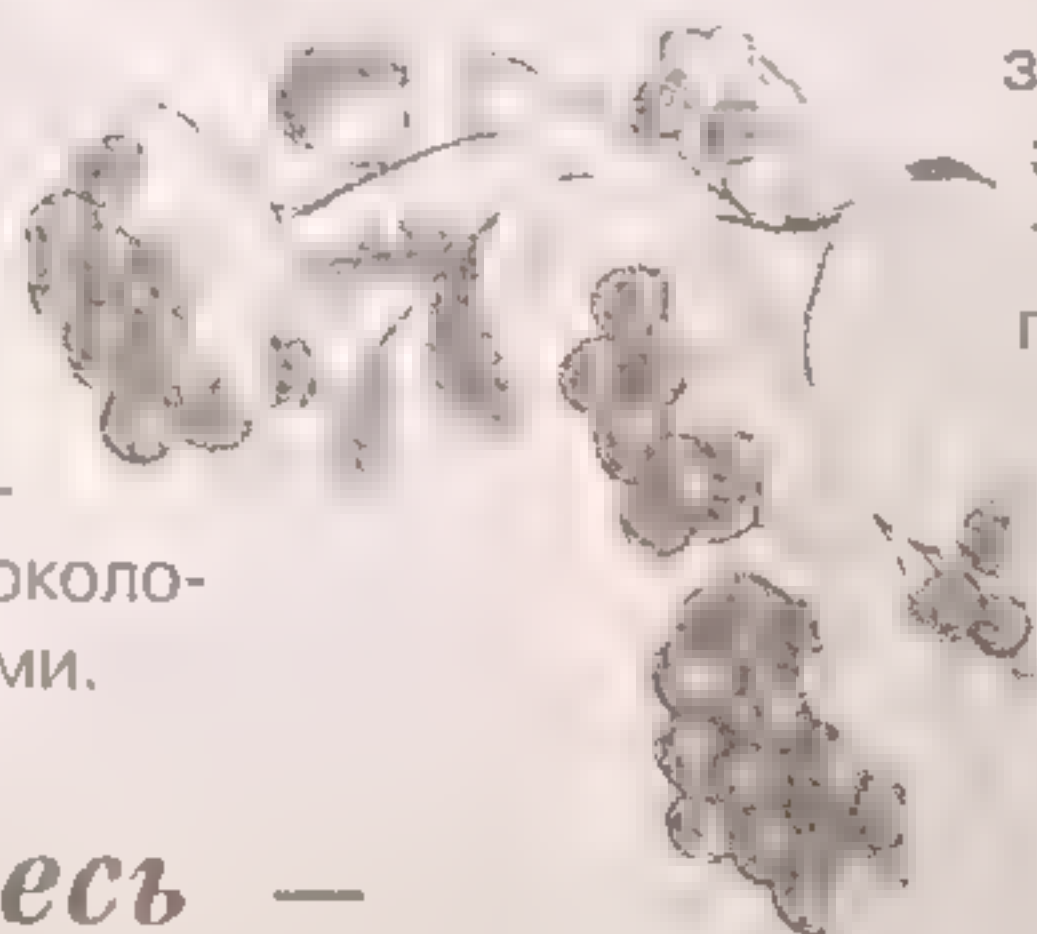
В зимнюю темень вставать по утрам куда тяжелее, чем в светлое время года, да и днем часто одолевает сонливость. Помогите себе проснуться, зарядитесь энергией с помощью нескольких простей- ших упражнений, выполнить которые спо- собен даже самый ленивый. Первое: од- новременно правой и левой кистью про- делайте несколько раз каждым пальцем по очереди жесты, имитирующие щелчки. На пальцах находятся выходы энергети- ческих каналов нашего тела: на большом пальце — головы, на указательном и ми-

зинце — рук, на среднем и бе- зымянном — ног, на ладони — туловища. Таким образом вы проделаете как бы полный энергетический минимас- саж, взбадривая сразу весь организм.

Второе упражнение: помассируйте снизу вверх зигзагообразными, волно- образными движениями го- лову сначала от нижней кромки волос к ма- кушке, а потом от лобной части к затылоч- ной.

Третье упражнение: из положения «ноги вместе, руки на поясе, колени полу- согнуты» несколько раз плавно поворачи- вайте тазом в обе стороны — так сделаете массаж крупных суставов и улучшите кровообращение всего организма.

Четвертое упражнение: поднимите руки над головой, а затем мягко, медлен- но опишите ими полукруг, представляя, что вы тем самым расширяете и выравни- ваете свою ауру, сглаживая всякие пробо- ины, убирая патологические затемнения.



Путь к здоровью через очищение

Вот уже лет 7, пройдя обучение в медицинском центре, успешно занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Татьяны Александровны Буревой. Способ этот старинный и прошел проверку временем. Сама Т.А. Бурева применяла его пятьдесят лет. Заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток.

Трава-травница, помоги исцелиться

Именно очистка организма поможет вам в борьбе с головными болями и усталостью, дисбактериозом и лишним весом (8—10 кг), болями в суставах и аллергией, гастритом, импотенцией, запорами, ломкостью сосудов, холестериновыми и билирубиновыми камнями, песком, шлаками и ядами.

Методика очищения простая: благодаря целебным травам чистится кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь, суставы, сосуды.

Происходит очищение организма от вирусов, грибков, паразитов. Очищается желудочно-кишечный тракт от многолетних каловых завалов — источника самоотравления. У всех людей, прошедших чистку, улучшается зрение (в практике были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление.

Чистка помогает в борьбе с мочеполовыми проблемами, безболезненно расстаться с камнями в почках и желчном пузыре практически любых размеров, женщинам — избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдающих импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы. И мужские функции восстанавливаются. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, чувствуется улучшение при заболеваниях суставов, остеохондрозе. Выводятся отложения холестерина, сосудам возвращается эластичность, нормализуется работа сердца, головного мозга.

С миру по травке — больному здоровью

Что за волшебство такое случается при очищении? А как ему не быть, если вместе с вами над восстановлением организма трудятся 25 трав-целителей, возвращающих здоровье: цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея; надземные части полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверо-

боя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки — по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Вымыть себя изнутри вам поможет эта схема.

Утро — после очистительной клизмы пищу не принимаем в течение всего дня.

11.30 — стакан лимонно-апельсинового компота.

12.00 — одну часть порошка лекарственных растений медленно пережевываем, смачивая слюной.

13.30 — второй стакан компота.

14.00 — вторая часть порошка.

15.30 — компот.

16.00 — третья часть порошка.

16.30 — компот.

17.00 — четвертая часть порошка.

17.30 — один стакан компота.

18.00 — пятая часть порошка.

20.00—23.00 — 200 г рафинированного растительного масла.

Процедуру необходимо повторить три раза. После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение трех дней. И не удивляйтесь — после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Предупреждаю: у этого метода есть противопоказания — острые простудные и психические заболевания, обострения язвенной болезни, аритмия, беременность.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но поможет в борьбе за ваше здоровье!

Ответы через газету

Спешу поблагодарить вас за теплые письма-отклики в мой адрес.

«Самочувствие стало намного лучше: давление вошло в норму, шея не болит, когда

поворачиваю. Без одышки поднимаюсь на 9-й этаж».

А.И. Сергиенко, Башкортостан

«Во время чистки выходили белые камни, зеленые, песок, лохмотья серые. Прошли головные боли, перестала болеть спина, сильно устали ноги, сейчас этого нет».

С.В. Глушич, Новосибирская обл.

«В желчном пузыре осталось камней на четверть (а был полностью забит), печень приобрела нормальные размеры и плотность. У мужа очищение проводилось первым способом, камни выходили почти всех мастей. Безболезненно отреагировали почки (в анамнезе — мочекаменная болезнь) — несколько дней выходил песок. Результатом очень довольны, кроме того, значительно уменьшились боли в шейном отделе позвоночника и головные боли».

Л.Е. Тумаева, г. Иваново

«Идет песок. Боли в правом боку и ниже, в животе, ушли. Поджелудочная успокоилась».

А.А. Кобзева, Алтайский кр.

«Почти все травы — дегельментики, то есть убивают паразитов во многих органах, поэтому в первый день приема трав может быть аллергия — это реакция паразитов на травы и цитрусовые. Эти выводы я сделала сама и проверила на дочери (ей 37 лет)».

Л.А. Чубенко, Приморский кр.

«Чистилась три дня, и все три дня билирубиновых камней выходило по баночке из-под майонеза. Мне это удивительно потому, что я уже не раз чистилась по Семеновой, по Малахову и считала, что капитально, но эта чистка по Буревой оказалась мощнее».

Г.С. Баханова, г. Тобольск

«Чистились дружно всем коллективом (8 человек), результаты впечатлили! Прошла необъяснимая усталость, кожа помолодела, размер одежды уменьшился — объем-то ушел вместе с килограммами. Чувствуется больше жизни, и глаза сияют».

Марина Коренева,

г. Петропавловск-Камчатский

Хотите быть здоровым? Помните, что не существует неизлечимых болезней, есть люди, не желающие ничего делать для своего здоровья.

Пишите, хочу всем помочь очиститься. Вышлю наложенным платежом рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость не изменилась — 450 рублей.

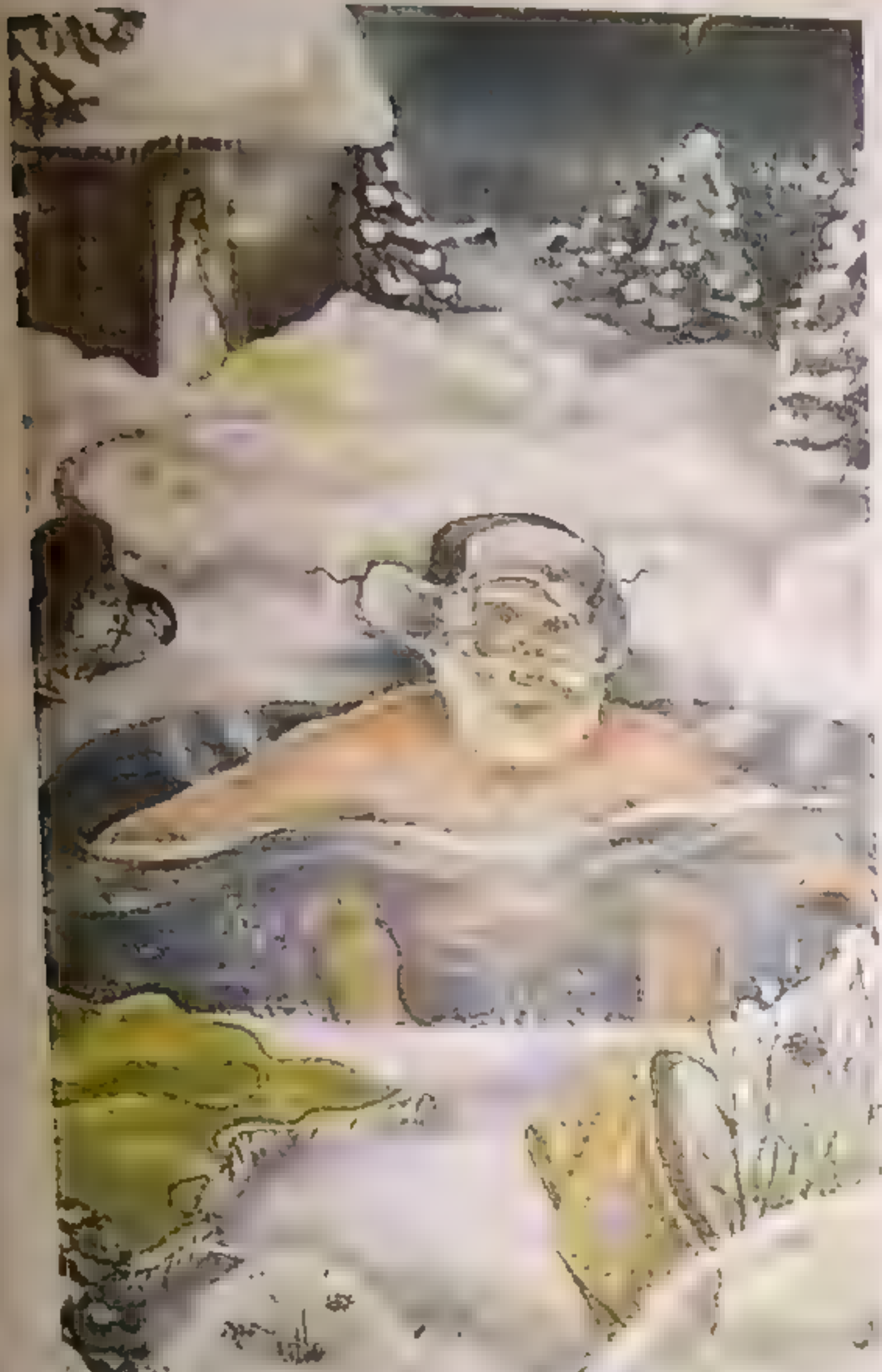
Желаю всем здоровья!

Евгений Викторович Санников,
456317, Челябинская обл., г. Миасс,
ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50;
т. (35135) 6-37-85

(На правах рекламы)

19 января — Крещение Господне

Купание в Иордани



Я всегда очень радуюсь тому, что мой день рождения выпал на великий христианский праздник — Крещение Господне. Этот случай произошел на моей родине — на Соловках. Родители обычно не разрешали окунаться в прорубь, но тут мне исполнилось 18 лет, и я как законная совершеннолетняя сама приняла решение.

Мороз в этот день был, как и полагается, знатный. Монастырские валуны, крыши башен, ветви деревьев подернулись седым инеем. Я надела тяжелый отцовский тулуп, неуклюжие валенки, пуховый платок — чтоб очень быстро одеться после купания.

Иордань в виде огромного креста была выпилена во льду Святого озера довольно далеко от монастыря, за островком. Сперва, как водится, купались в святой

воде мужчины, а уж совсем ночью настал женский черед. Я пошла, наверное, последняя, попросив подстраховать меня двух паломниц. И вот я стою у подножия креста, поплескивает черная вода, вокруг — тишина, лишь вдалеке очертания монастыря, а над головой — высокое небо с яркими звездами.

Впечатление, конечно, было ошеломляющее, когда меня трижды окунули в обжигающую воду Иордани. Пока я спешно одевалась, приходя в себя, девушки-паломницы пели Крещенский тропарь: «Во Иордани крещающуся Тебе, Господи...»

И после слов «и мир просвещей, слава Тебе!» по небу разлилось яркое многоцветное северное сияние! Такое редко бывает даже на Соловках.

Я бежала по сугробам домой, омытая святой крещенской водой и счастливая, а над моей головой сверкало, переливалось и радовалось северное сияние.

В.М.,

«Архангельский епархиальный вестник»

☞ Магическими свойствами, по поверью, обладает не только крещенская и иорданская вода, но и все, что участвовало в водосвятии: елочки, их верхинки и веточки, солома, которой устилали этот путь, крещенские свечи и даже сам крещенский снег. Снег специально собирали в лечебных целях.

Вода все хвори унесла

Даже в молодые годы я часто болела, ну а на старости лет хворей, естественно, стало еще больше. Врач, у которого наблюдалась, не раз говорила мне: «У вас «лысый» кишечник. Нарушена вся микрофлора». Но о лечении в стационаре и речи не могло быть: строгий заведующий не раз грозил увольнением, если буду сидеть на больничном. А как работать, если нет сил?!

Но я нашла свой метод лечения. В Крещенскую ночь и в ночь на Ивана Купала не сплю — запасаю воду, примерно по 50 литров. Принимаю душ, ополаскиваю заранее выстиранное белье. А потом раз в квартал «омолажи-

ваю» себя. Выбираю дни, когда поднимается давление, обостряются артроз и колит, и пью сначала крещенскую воду, потом ту, что собрана летом. Всего — около литра. Добавляю целебную влагу в суп, чай.

Если надо унять обострение колита, начинаю лечение с клизм. Для процедуры беру 0,5 л крещенской и июньской воды, добавляю 0,5 л обычной кипяченой.

За последние два года я ни разу не лежала в стационаре, не сидела на больничном. Даже гипертонических кризов сумела избежать.

В.А. Палкина, врач, г. Северодвинск

О чем ни помолишься — сбудется

В старину 18 января пекли блины, умывались водой из талого снега, пекли хлебы с крестом наверху. Мелом рисовали кресты везде, где только можно: в доме, сарае, на окнах и дверях... А в полночь шли за водой на реку и этой водой пользовались как святой...

19 января наступает Крещение, или Богоявление, последний день святок. В Богоявленную ночь открывается небо, о чем ни помолишься — все сбудется. В этот день вода обладает большой силой, потому и ныряли нагишом в прорубь. Такая вода очищает и от грехов.

19 января — Крещение Господне. По словам Иоанна Златоуста, Христос сделался известным не тогда, когда он родился, а когда крестился. В этот день и произошло явление Христа народу.

С Крещения до Масленицы — время свадеб. Выжигают новый крест на дверной притолоке и говорят: «Да будет с нами крестная сила. Свете Тихий, Мати Пресвятая Богородица. Аминь!»

Народные приметы

■ На Крещение много звезд на небе — много красных ягод ждите.

☞ Если во время хождения за водой идет снег — урожайный год будет.

☞ Если на Крещение прорубь полна воды, будет большой разлив весной.

☞ На Богоявление выливают святую воду в колодцы, чтобы нечисть воду не опоганила.

☞ На крещенские богослужения надо обязательно приезжать, а не приходиться пешком.

☞ В течение недели нельзя стирать белье в той реке, где брали воду.

☞ Кто в святки родился, должен в проруби обязательно искупаться.

☞ На Крещение снег падает крупными хлопьями — к урожаю, ясный день — к неурожаю.

☞ Если не в проруби, искупайтесь дома в холодной воде или примите холодный душ.

☞ Вода из крещенского снега лечит судороги, головокружения, онемение в ногах.

Алкогольная зависимость

Если человек выпивает регулярно, у него развивается психологическая, а затем и физиологическая зависимость от алкоголя.

Все чаще родственники чувствуют запах спиртного. Все чаще начавший пить приходит вечером сильно пьяный, начинает похмеляться утром. Дальше каждый час нужно выпить, иначе ломает, как наркоман. Лицо опухает и краснеет. Нарушается сон. Работать становится не под силу. Выпил, отключился, два часа поспал, выпил. Это запой. Отекает мозг, бессонница держится долго. Начинается белая горячка, человек видит сны наяву — чертей и прочую нечисть.

Меня зовут иеромонах Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Вот уже 30 лет я помогаю пьющим и их близким выйти из пьяного ада.

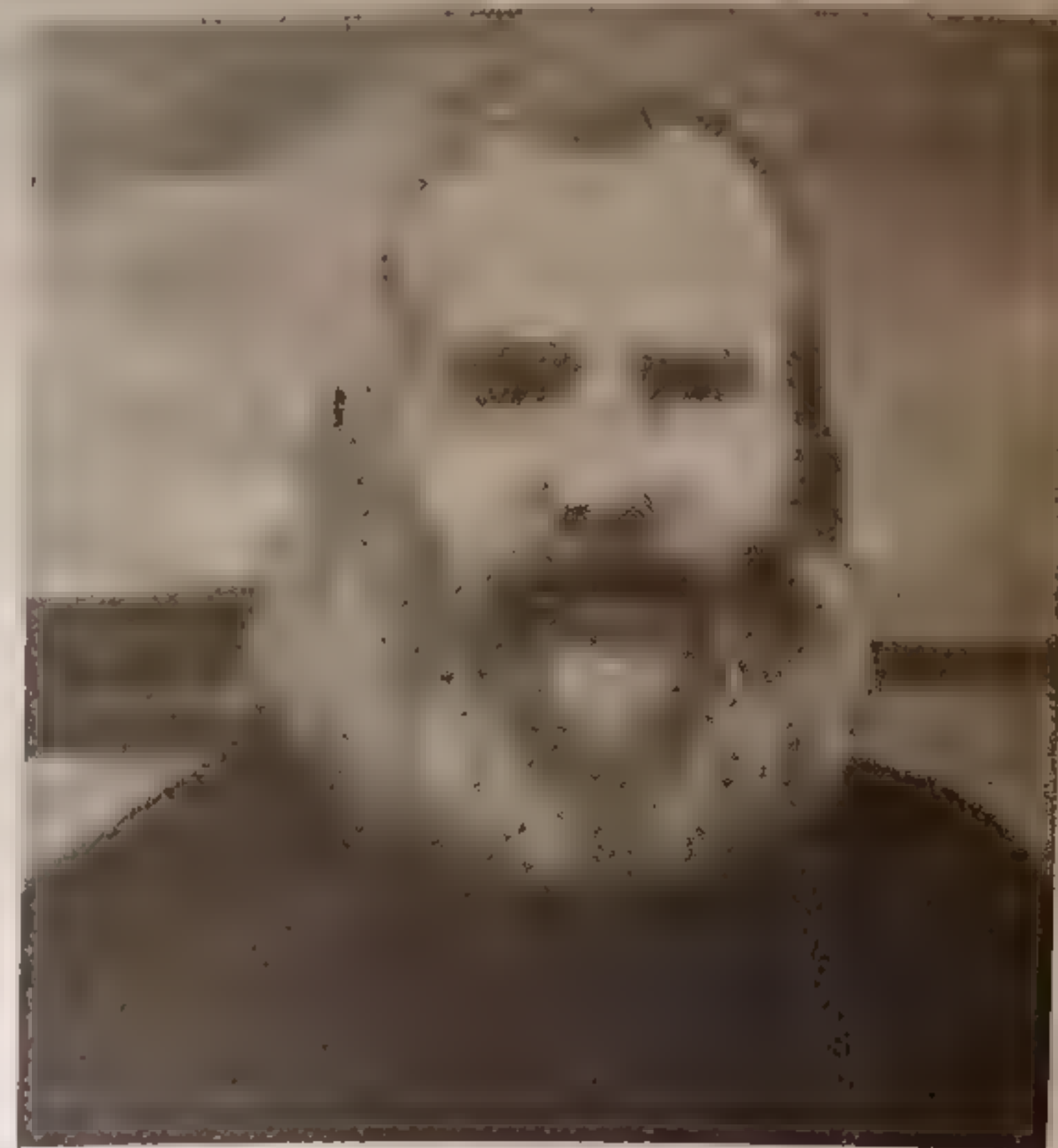
Наше братство «Трезвение» избавляет от пьянства (через родных, без ведома пьющего) старинным способом при помощи елейной соли, ароматической приправы, содержа-

щейся в старообрядческом елее и ладане, и особых рекомендаций. Снижается похмельная «ломка», проходит тяга к спиртному (рефлекс: повод — выпивка). Не сразу в один день, но чудо происходит: человек начинает делать перерывы в пьянстве, запои становятся короче, а через какое-то время (зависит от стадии алкоголизма) выпитые сто граммов вызывают отвращение.

Наш метод противопоказан только «зашитым» и закодированным. Елейную соль можно добавлять в горячую и холодную трапезу и даже в спиртное. Самым неимущим мы помогаем даром. Дополнительную информацию высылаем бесплатно. (Не забывайте вкладывать конверт со своим адресом!)

Наш адрес: 190000, г. Санкт-Петербург, главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение».

Для ускорения получения елейной соли, инструкций и рекомендаций советуем пере-



числить по этому же адресу почтовым переводом 400 рублей с пометкой «Пожертвование». Правильно указывайте свой адрес!

Иеромонах Нестор,
настоятель Суходольского скита
Святой Троицы Русской
Старообрядческой Церкви

Высылаю наложенным платежом сборы из сибирских трав: почечный, панкреатический, противоопухолевый, гинекологический, печеночный, от мочекаменной болезни, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы, бронхита, пневмонии (всех легочных заболеваний), простатита, очистительный, царский чай, успокоительный, гипертонический. 200 г — 200 руб. + пересылка.

Лидия Сергеевна Федорова,
636037, Томская обл.,
г. Северск-37, ул. Солнечная, д. 21,
кв. 126; т. 8 (3823) 56-06-83

Вышлю наложенным платежом морозник кавказский. После пройденного мною шестимесячного курса уменьшились головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса (120 г) — 300 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр.,
ст. Динская, пер. Некрасова, д. 9;
д. т. 8 (86162) 5-06-73,
м. т. 8-918-963-11-11

Высылаем наложенным платежом экологически чистые лекарственные травы: аир, алтей, барбарис, девясил, лабазник, морозник, бессмертник, болиголов, козлятник, дурман, дурнишник, каштан, омелу, софору и др. Всего более 100 видов.

Любовь Валентиновна Архипкина,
357600, Ставропольский кр.,
г. Ессентуки, пер. Рабочий, д. 3

Однажды за помощью обратилась женщина. Ее внучка, играя, случайно ударила бабушку в грудь. Вскоре на этом месте появилось уплотнение величиной с куриное яйцо. Тогда я посоветовал женщине пить настой болиголова по схеме (он у меня всегда наготове) и делать компрессы с сырой тертой морковью. Через месяц опухоль исчезла.

Болиголов помогает не только в лечении опухолей и увеличенных желез, но и в восстановлении сил после острых болезней, во время климакса, при головокружении у пожилых людей, при слабости половых органов с поражением простаты. Он снижает артериальное давление, эффективен при мастопатии и фиброме матки.

Срочно и недорого вышлю цветы болиголова с рекомендациями по профилактике и лечению рака, иммунодефицита, кандидоза и др. заболеваний народными методами.

Цена — 170 руб. + почтовые расходы. От вас — заказ письмом + чистый конверт.

Владимир Юрьевич Цедилин,
357503, Ставропольский кр., г. Пятигорск, ОПС-3, а/я 215

Объединение травников вышлет наложенным платежом с методиками по применению корни подсолнечника (30 г — 60 руб.), траву желтушника серого (50 г — 180 руб.).

Светлана Анатольевна Семилетова,
397628, Воронежская обл., Калачевский р-н, с. Хвощеватое;
тел./факс 8 (47363) 35-250

Народный целитель фито- и биотерапевт Андреева Татьяна Петровна высылает готовые лекарственные препараты для комплексного лечения различных заболеваний: алкоголизма, эпилепсии, печени, желчевыводящих путей, мозговых, опорно-двигательного аппарата, нервных, кожных, органов зрения и слуха, детских, органов дыхания, онкологических, ЖКТ и других, препараты омоложения и очищения, свечи-целительницы от сглаза, мази и несколько видов натуральных косметических кремов, есть настойки из Гармалы. В комплексное лечение входит обязательно уникальный лечебный безалкогольный фитобальзам Андреевой, несущий энергию и ральных лекарств и постепенно восстанавливающий структуру ДНК человека. Бальзамы и проломом Российской Федерации. Справочная информация о препаратах «Гей-Венера»: geievenera.narod.ru. Работаем по предоплате.

Татьяна Петровна Андреева,
164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59 или ул. Овчинникова, д. 15, кв. 15;
т. 8 (81834) 5-02-35, 5-23-38, 5-06-87, 5-60-89

(На правах рекламы)

Перенесла операцию по поводу узловой мастопатии на одной груди. Беспокоит сильная боль, во второй груди образовались маленькие узелки. Посоветуйте народные средства лечения.

Клавдия Кузьминична Щеглова,
385445, Адыгея, Шовгеновский р-н, п. Зареве

Прошу откликнуться тех, кто вылечил народными средствами ишемическую болезнь сердца, сердечную недостаточность. Мне 50 лет, болею 25 лет. Не могу быстро ходить, замучила одышка.

Татьяна Ивановна Сивко, 404032, Волгоградская обл.,
г. Николаевск, ул. Фурманова, д. 6

Помогите моей внучке! Ей 4,5 года, а с 1,5 лет поставлен страшный диагноз — ревматоидный артрит. В коленках у девочки скапливается жидкость, идет воспалительный процесс. Больно смотреть на мучения ребенка при ходьбе! Одна и осталась надежда на народные средства лечения.

Елена Васильевна Ухтина, Карелия

Меня сильно беспокоит хронический панкреатит, эрозивный гастрит. Страдаю 4 года, мучают сильные боли, особенно вечерами. Дочери 20 лет. Диагноз: перегиб желчного пузыря, застой желчи. До 11 утра ничего не может есть. Похудела на 8 кг. Посоветуйте, как поступить?

Людмила Сергеевна Графчикова,
123592, г. Москва, Неманский пр., д. 7, кор. 1, кв. 358

Очень страдаю артрозом коленных суставов, передвигаюсь с костылем и палкой. Пользуюсь настойкой золотого уса, делаю посильную гимнастику. Что еще можно предпринять?

Раиса Григорьевна Гурина, 344058,
г. Ростов-на-Дону, ул. 3-я Баррикадная, д. 59

У деда вырезали желчный пузырь — камни были. Почти сразу появилась послеоперационная грыжа. С каждым годом она все больше и больше. Как с ней справиться? Деду больше 80 лет, сказал, что если суждено, то с этой выпуклостью и умрет, но под нож не ляжет.

Елена Борисова, Ивановская обл.

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Предлагаю съедобный гриб шиитакэ. Применяется при гипертонии, ишемии, инфаркте, инсульте, а также для предотвращения образования тромбов, снижения холестерина.

Хорошие результаты по лечению миомы, фибромы, мастопатии, простатита, аденомы, рака любых органов и кожи.

Александр Дмитриевич Свирский,
394066, г. Воронеж, Московский пр.,
д. 179а; т. (4732) 43-79-75

Кремниевая вода используется для профилактики и лечения атеросклероза, вирусных заболеваний; при ломкости волос, ногтей, зубов; дисбактериозе, воспалительных процессах. Принимается внутрь и наружно.

Вышлю наложенным платежом с рекомендациями по применению кремний черный (250 г — 150 руб.); а также морозник, омелу, софору, болиголов.

Юлия Александровна Карбулян,
353255,
Краснодарский кр., п. Тхамаха,
ул. Школьная, д. 27;
т. 8 (918) 437-74-75

Вышлю наложенным платежом уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс (2 месяца) — 1200 руб.; 1 месяц — 600 руб. А также уснею, дурнишник (болезни щитовидной железы); морозник (похудание); кукольник (алкоголизм); шикшу, плакун-траву (эпилепсия, судороги); красную щетку, боровую матку (гинекология, бесплодие); галегу (диабет); уснею (гипертония, астма, туберкулез); репешок, володушку (все болезни печени); конский каштан (варикозное расширение вен). Стоимость на 4 месяца — 330 руб.

Вышлю каменное масло (противоопухолевое; растворение камней в почках, желчном пузыре; воспаление почек, язва желудка). Курс (1 месяц) — 400 руб.

Александр Петрович Красковский,
650056, г. Кемерово,
ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7;
т. (3842) 56-10-36

Вышлю наложенным платежом корень лабазника вязолистного, эффективного при зобе, грыже, кистах, мастопатии, фиброме, миоме, аденоме, заболеваниях ЖКТ, вегетативно-сосудистой системы, а также эпилепсии, анемии. Курс — 450 руб. В подарок — семена.

Вера Ильинична Костюченко,
352529, Краснодарский кр.,
Лабинский р-н, п. Розовый,
ул. Красная, д. 31, кв. 2

Вышлю семена расторопши (300 руб. — 1 кг + почтовые расходы).

Надежда Васильевна Блинова,
602208, Владимирская обл.,
Муромский р-н, с. Панфилово;
т. (49234) 5-61-86

(На правах рекламы)

В следующем номере читайте:

- Средства от гипертонии, головной боли, рака
- Болезни сна и их лечение
- Диета при простуде
- Целебные свойства таволги, женьшеня, красной щетки
- Как избежать мастопатии и фибромиомы
- Все о кураге
- Если вам за 50...
- Проверяем иммунитет

Траволечение онкологических больных проводит доктор А.Н. Алефиров, автор книг «Аконит против рака и других болезней», «Рак, я объявляю тебе войну!», «Мастопатия. Лечение травами», а также оригинального лекционного цикла «Траволечение онкологических больных».

Запись на прием в Санкт-Петербурге по т. (812) 268-10-05. Справки по т. (812) 972-58-27.

Подробная информация на сайте в Интернете <http://www.phyto.boom.ru>

E-mail: aconit2000@mail.ru

Иногородние могут обратиться за траволечением заочно. Для этого нужно отправить письмо с заявкой, копии медицинских документов и конверт с о/а по адресу: 192236, г. Санкт-Петербург, а/я 91, Андрею Николаевичу Алефирову.

Или заполнить опросник на сайте <http://www.phyto.boom.ru/zakaz1.htm>

Болезни по зодиакальному

Существуют типы людей, которые болеют похожими болезнями и к которым применим общий подход в лечении. Что это за люди? Это психотипы, принадлежащие к одному и тому же знаку зодиака.



Стрельцы — поначалу тяжело переживают болезнь, но со временем привыкают к ней и приспосабливаются.

Главное, не обособиться и не замкнуться, а то лечение окажется малоэффективным. Поскольку Стрельцы болеют «по Юпитеру», это аккуратные и послушные больные. Полноценный отдых и доброе слово врача — то небольшое, что требуется Стрельцу для поправки здоровья.

Козероги — в больницу ложатся безропотно, обреченно, не рассчитывая на быстрое выздоровление. А все потому, что болеют «по Сатурну» — планете «далекой и холодной». Природные пессимизм и недоверчивость — «палки в колеса» врачебной колесницы, которая с трудом везет Козерога к выздоровлению. И тут наступает час опытного психотерапевта, а также врача авторитетного, которому Козерог мог бы довериться.

Водолеи — не менее проблемные пациенты, чем Козероги. Но тут проблемы иного рода. В болезнях Водолеев немало загадочного. Заболевают они неожиданно и, казалось бы, беспричинно, что называется, «на ровном месте». При этом болезнь с трудом поддается диагнозу, протекает непредсказуемо, да еще и с осложнениями. Такой больной — головоломка даже для опытного врача. Хорошо то, что Водолеи охотно воспринимают новинки в лечении и для пользы дела готовы стать подопытными кроликами, поскольку характер болезней у них «ура-нический».

Рыбы — отличаются интуитивными и экстрасенсорными возможностями, поскольку болеют «по Нептуну» — планете самообманов и заблуждений. Такой больной полностью в руках врача, который должен знать, что аутоотренинг и психоаналитик — лучшее подспорье в лечении Рыб, которым мешают стойкие вредные привычки: тяга к алкоголю, табаку, наркотикам, быстрая привыкаемость к лекарствам, аллергические реакции. Внушить веру в успех лечения — вот лучший путь к выздоровлению Рыб.



Овны — пациенты нетерпеливые, болеть не любят и не умеют, а потому в положении больного чувствуют себя отвергнутыми и никогда в постели не залеживаются. Болеют недолго, но остро, как правило, с температурой, так как болеют «по Марсу», а значит, агрессивно. К врачам обращаются в самом крайнем случае.

Тельцы — консерваторы, на дух не переносят экспериментальных методов лечения, новинок медицины. Для них все должно быть проверено, выглядеть солидно, но... не особенно дорого. Теллец-пациент хотя и исполнительный и терпеливый, но мнительный, пессимистичный и болеет «по Венере».

Близнецы — болеют трудно, к заточению в больницу относятся, как и к тюремному. Рождены они для движения и общения, а больница выбивает их из жизненного ритма. Благо с врачом такие больные быстро находят общий язык. Но при условии, если врач понимает, что Близнеца лучше лечит «живое слово», нежели «мертвая таблетка». Так как Близнецы к болезни относятся легкомысленно, то, как правило, с визитом к врачу опаздывают.

Раки — тонкие интуиты, «лунные» Раки вовремя почувствуют начало заболевания и никогда не опоздают к врачу. Беда другая: воспримут недуг они слишком эмоционально, что тяжким бременем ляжет на психику. Эмоциональный и задушевный контакт с врачом — это все, что требуется для скорейшего излечения Рака. И в любом случае на пользу идут водные процедуры.

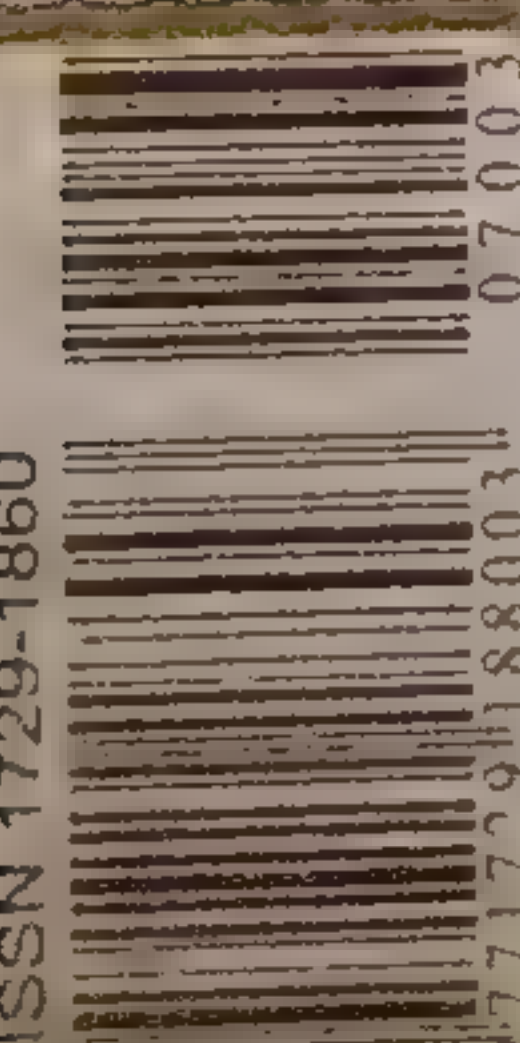
Львы — пациенты беспокойные и плохо представляющие себя в качестве больного. Но даже в этом состоянии они

потребу от медперсонала к себе повышенного внимания, а также чтобы «все крутилось» вокруг них. Мысль о слабости и беспомощности угнетает гордого Льва, однако завидное природное здоровье и способность быстро восстанавливать силы (поскольку Львы болеют «по Солнцу») помогут скорейшему выздоровлению.

Девы — самые благодатные пациенты врачей. Лечить Деву — одно удовольствие! Нет более понимающего и дисциплинированного больного, чем Дева. Но это, если врач не допускает промахов или ошибок. В противном случае конфликта между врачом и Девой не избежать, и потеря врачебного авторитета охладит взаимоотношения, что, естественно, отдалит и выздоровление. Разумное питание и соблюдение диеты — вот лучшие лекари, поскольку болеют Девы «по умному Меркурию».

Весы — больные чувствительные и ранимые и требуют к себе от врача повышенного внимания. Грубое или необдуманное слово в адрес такого больного — удар по лечению. Не диктовать и не навязывать должен врач такому больному, а сопереживать и «советоваться», как сделать лучше. Эстетика процедур тоже имеет значение: неряшливость и небрежность персонала могут отбить охоту у Весов к лечению, поскольку болеют они «по Венере, сотканной из воздуха».

Скорпион — пациент не из простых и перед лечением требует серьезной психологической подготовки. Факт заболевания действует на Скорпиона угнетающе, а природная замкнутость и недоверчивость лишь усугубляют положение. Найти с ним общий язык трудно не только врачам, но и соседям по палате. Такова природа Плутона-«интригана», по которому болеет Скорпион.



Газета «Живица» зарегистрирована Комитетом РФ по печати. Св. №018419 от 13.01.99 г. Перерегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св. №77-9102 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164520, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ОАО «Кострома», г. Кострома. Заказ № 163 Тираж 48.732 экз. Печать офсетная. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Живица». Индекс 27807 (Арх. обл.), 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП). Цена в розницу свободная.

Секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48, факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68, e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05, e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53, e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболика Т.Е.
И. о. редактора Соларка О.Г.
Зам. редактора Назаренко Ю.А.
Отв. за выпуск Исаева Т.Ю.

Над номером работали: Улановская Н.Д., Иоффе Н.В., Осипова Е.В., Подольская Е.Ю., Буторина Е.Е., Сетова Г.С., Шапошникова И.Г., Аноленова Э.В.

Сайт: www.givitca.ru

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ЖИВИЦА

Газета-травница

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.

№ 8 (289)

март 2007 г.

www.givitsa.ru

МЫ ОТ БОЛЕЗНИ ИЗЛЕЧИЛИСЯ САМИ
ПОДДЕЛОМ ОПЫТНО

В НОМЕРЕ

● Лечим глиной,
золотым усом,
крапивой,
чесноком

стр. 2

● Если у вас
анемия

стр. 4

● Вода —
колыбель жизни

стр. 6

● Целебные
свойства
розмарина,
ятрышника,
горца птичьего

стр. 8

● Рак можно
победить

стр. 10

● Поддержим
печень и желудок

● Вербное
воскресенье

стр. 12

● Азбука
витаминов

стр. 16



Подписывайтесь на газету «Живица»

по почте или в киосках с 1 января 2007 года

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123);
комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Специите подписаться!

Спасибо читателям!

В 28-м номере «Живицы» за 2006 г. было опубликовано мое письмо. Я просила читателей поделиться рецептами лечения воспаления тройничного нерва. Хочу поблагодарить людей, написавших мне и предложивших лекарственные препараты. Спасибо семье Козловых из Волгограда, Л.Т. Самчук из Астрахани, народному лекарю Емельянову из Ижевска.

Людмила Владимировна
Павловская, 453500,
Башкортостан, г. Белорецк,
ул. Чаноева, д. 171

Заклей пупок и кружись

В детстве меня укачивало в транспорте. Я даже не могла качаться на качелях. Из-за этого часто настроение было испорченным, особенно в праздники. Все детишки с родителями ходили в парк на аттракционы, а я могла только сидеть на лавочке и кушать мороженое, завидуя их веселому настроению.

Но однажды к нам в гости приехали родственники издалека. Родители решили показать им город. Зашли и в парк — всем захотелось покататься. Я, как обычно, с мрачным видом уселась на скамейку. Тетя и дядя очень удивились! Но когда мама рассказала о моей проблеме, тетя ее быстро успокоила, пообещав, что все исправит. Она достала из сумочки лейкопластырь, оторвала две полоски и приклеила мне на пупок крест-накрест (в виде буквы X). Потом взяла меня за руку и потащила к детской качели, посадила на нее и немного покачала. Я смотрела на маму, у которой в глазах был ужас, но понимала, что со мной ничего плохого не происходит.

Потом мы с тетей еще несколько раз ходили в парк. Я была тогда самым счастливым ребенком на свете!

Тетино средство долго мне помогало. Уже прошло много лет, пластырь я не приклеиваю, но ездить могу в любом транспорте без всяких неприятностей.

Анна Смирнова

Поддержим печень

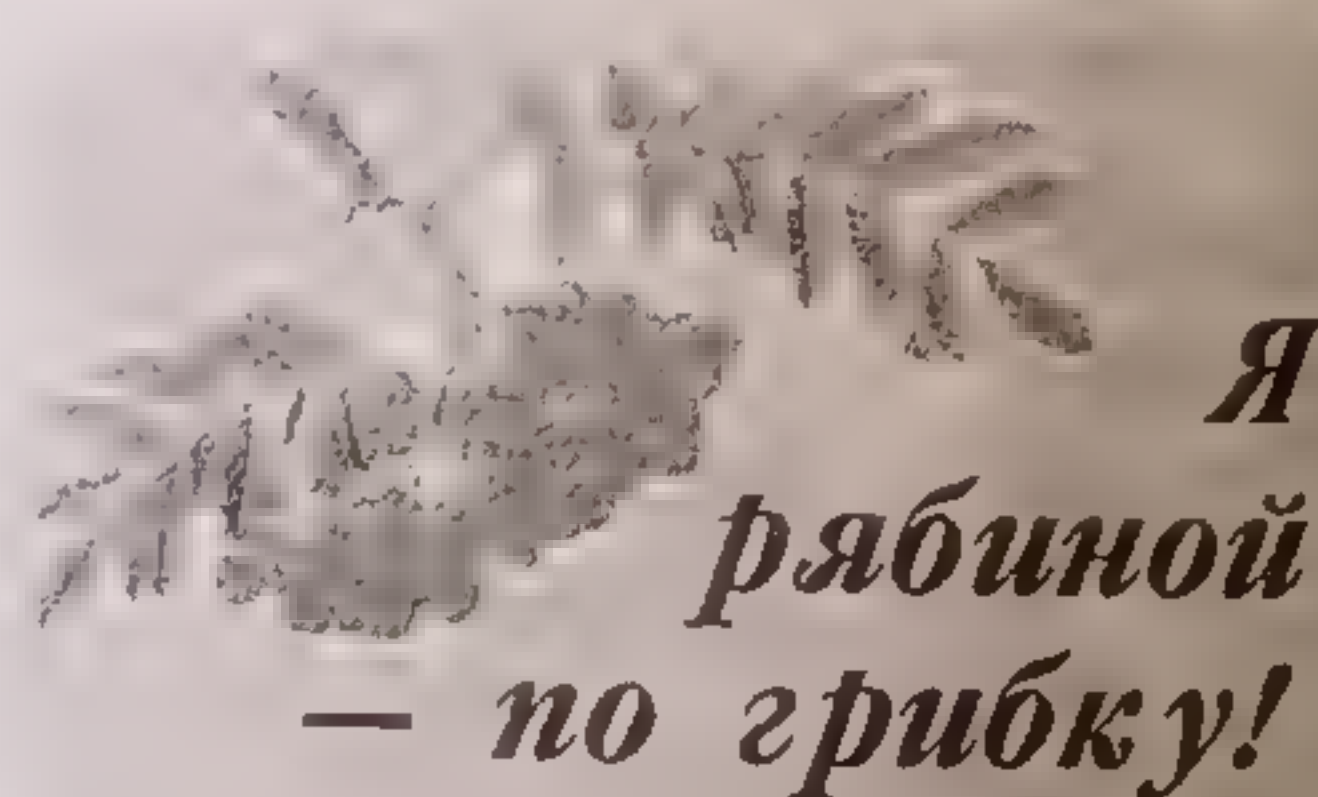
При застойных явлениях в печени и после обильной жирной пищи поможет настой: 1/2 ч. л. толченых семян аниса и 1/2 ч. л. мяты залейте 300 мл кипятка и оставьте на 30 минут настояться. Пейте лекарство теплым небольшими глотками. Если печень не справляется с жирной пищей, лучше принимать это средство до еды. Семена аниса можно заменить семенами фенхеля или тмина. Они обладают похожими целебными свойствами.

Для восстановления функции печени после болезни смешайте по 2 части листьев мяты перечной, полыни, тысячелистника, семян укропа и 3 части бессмертника песчаного. 2 ч. л. смеси залейте 2 стаканами воды и настаивайте 8 часов. Принимайте в течение суток.

Для поддержания работы печени смешайте в равных пропорциях мяту, соцветия ромашки, траву тысячелистника и кору крушины. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана на ночь и утром натощак.

Александр Колодзей,

413916, Саратовская обл., Духовницкий р-н, с. Липовка, ул. Казакова, д. 2



Я рябиной — по грибку!

С грибком на ногах я боролась всю зиму, но справилась по весне. Как только на рябине появились листья, стала их растирать и прикладывать к пораженным участкам. Бинтом, конечно, закрепляла. Повязку меняла каждый день — и вся эта гадость пропала!

С. Пермякова, г. Пенза

Выручила лепешка Сашку

Поехали мы с Сашкой (свояк мой) по весне в деревню навестить тещу с тестем. Сначала — на попутке 12 км, затем еще 3 км пешком. А перед самой деревней — поток талой воды, широкий да глубокий! Что делать? Решили идти напрямик к дому, поперек ручья. Вода в нем ледяная, почти по пояс, течение сильное сносит. Сапоги у нас стали скользкие, тяжеленные. Я прошел, а Сашка не удержался, упал. Кое-как добрались мы до дому.

На утро свояк встать не может: при любом движении — страшная боль в позвоночнике.

Принялся я лечить больного. Набрал в эмалированный таз зеленой глины (она всегда у тещи в запасе) и залил ее водой. Дал постоять несколько часов, чтобы она набрала влаги. Затем твердые комочки размял руками и всю глину разме-



шал деревянной лопаткой. Масса должна напоминать мастику и не течь.

Свояку на спину положил марлю, на нее — слой глины в 2—3 см, целлофан и укутал одеялом. Так Сашка пролежал 2 часа. Глина высохла и стала горячить. Снял я примочку одним движением и промыл больное место теплой водой. Потом сделал растирание настоем сабельника (100 г сухих измельченных корневищ сабельника залить в литровой банке 70 %-м спиртом и настоять 4 недели).

Тем временем протопилась русская печь, и мы с тещей с трудом затолкали на нее свояка. Я сделал ему еще две примочки из глины, через 4 часа каждую.

Слой глины должен быть достаточно

плотным, а по площади — шире больного места. Использованная масса повторно не применяется. Ее нужно выбросить или закопать, так как глина впитывает в себя много яда.

Уже на следующее утро Сашка встал бодрым и здоровым — вытянула глинушка всю болезнь.

Примочки и вода

С той поры я всегда запасая зеленую глину впрок, так как с ее помощью можно избавиться от многих заболеваний — от небольших порезов до сложных случаев рака. Сколько раз уже глина выручала!

Вот и дружка моего, можно сказать, с того света вытащила. Он упал с мотоцикла и распорол живот. После операции живот воспалился, а температура поднялась до 40 градусов. Целую неделю я

Золотой ус — от ожога

О целительных свойствах комнатного растения золотой ус я была слышана, но применять его не приходилось, пока не обожгла палец кипящим вареньем. Сначала не обратила внимания на ожог: стирала, красила окна и отмывала пятна растворителем, копошилась в огороде. Лишь на третий день почувствовала боль и жар. Рана воспалилась, увеличилась в размерах...

Тогда-то и подумала о лечении. Каланхоэ — «домашнего доктора» — у меня не было, алоэ тоже не росло, зато в углу комнаты красовался золотой ус. Сорвала листочек, помяла и привязала к больному пальцу. Через несколько минут боль утихла и появилось приятное ощущение тепла. Ну а наутро краснота спала, рана немного зажила. Я попривязывала листочки еще 3 дня и забыла об ожоге.

*Н.В. Рябова,
433913, Ульяновская обл.,
Радищевский р-н, с. Соловчиха*

Крапиву нарвал, похлестывать стал

Однажды мой отец промок на рыбалке — и у него обострился **радикулит**. Недолго думая, он затопил баню, нарвал крапивы, собрал ее в веник и стал похлестывать спину. И — чудо! — через минуту-другую начал сгибаться. Но лучше все-таки не хлестать, а водить веником по больным местам. Слишком не усердствуйте, иначе получите белые пузыри.

И второе: если съедать дней 7—10 подряд по два-три небольших кустика сырой обмытой крапивы, то можно **улучшить зрение** и даже читать без очков. Это уже проверено на себе.

Л.И. Булдакова, Кемеровская обл.

Пяткам помог чеснок

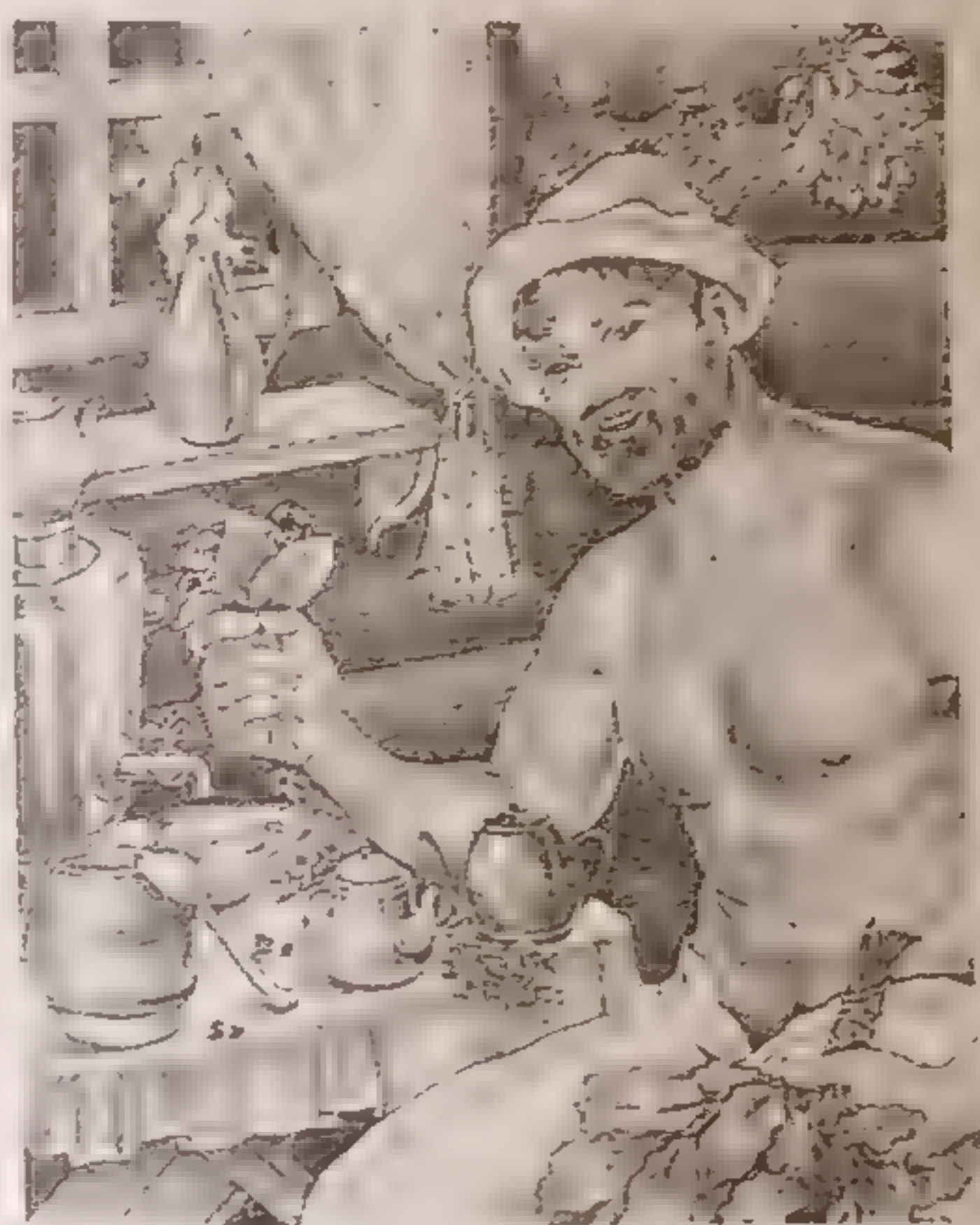
У моей племянницы заболели пятки, да так, что пришлось ей идти в больницу. Врачи поставили диагноз «шпоры». Спрашивает она у меня, что же ей делать? А у меня такое уже было, но я вылечилась сама.

Посоветовала мне одна родительница (я работаю в детском саду) положить под пятки толченый чеснок. Что я и сделала. День хожу с чесноком, спать ложусь — новый прикладываю. До того чесноком пропахла, что самой тошно стало. Решила помыться. Сажу в ванной, пятки массирую, а они — толстые, с кулак стали. Очень я расстроилась тогда, как же теперь обувь надевать? Ни сапоги, ни туфли не влезут. Вышла из ванной, а мои пятки квакают, как лягушки. Муж говорит, что под кожей вода скопилась.

Я сделала надрез и выпустила воду. Кожа на пятках обвисла, но боли я совсем не чувствовала. Решила чеснок больше не прикладывать, а пятки намазала кремом и забинтовала. Ходить было совсем не больно. Оказывается, пока я лечила свои шпоры, на пятках выросла новая кожа. Больше шпоры меня не беспокоили.

А еще хочу рассказать о том, как я, пытаюсь вылечиться от простуды, сожгла себе спину банками. Мне их поставил муж и забыл снять, а я задремала и проспала так всю ночь. Утром кожа на спине была вся в синих, вздувшихся пузырях. Лечилась я так. Взяла полиэтиленовый пакет, намазала его сливочным маслом, приложила к пузырям, накрыла полотенцем и пуховым платком. Делала так 4 раза подряд на ночь. Пузыри исчезли, жидкость под кожей убралась, синяки прошли.

Т.Н. Прохорова, 665708, Иркутская обл., г. Братск, пр. Ленина, д. 3, кв. 6



Зеленая глина

выхаживал друга. По 4—5 примочек делал в сутки. Вытянула глина воспаление: с гноем вытащила все ненужное.

А нашему соседу зеленая глина помогла вылечить **язву желудка**. Он делал примочки на область желудка и пил глиняную воду, которая готовится так: 4 ст. л. природного порошка положить в поллитровую банку, залить чистой водой и поставить на солнце. Настоять 8—10 часов и пить по несколько глотков в день. Только сразу не глотать, а подержать немного во рту. Этот способ можно применять при желудочно-кишечных заболеваниях, сахарном диабете, болезнях печени, желчного пузыря, почек, легких, подагре и др.

Помогла глина и нашему дяде Сереге — вылечила **от простатита**. Он прикладывал лепешку из глины на область железы. При этом поначалу могут возникнуть сильные боли, но нужно терпеть. Значит, лечение проходит активно.

Добавочно к этому дядя пил настойку: 200 г сабельника и 100 г калгана засыпал в трехлитровую банку, заливал хорошей водкой, настаивал 3—4 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Затем процеживал и пил по ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Это средство хорошо лечит еще и артрит, артрозы, ревматоидный полиартрит, остеохондроз, радикулит, ревматизм, подагру и болезни позвоночника. Настойка годится и для растирания больных мест и суставов. Но лучше в этих случаях использовать настойку сабельника с девясилом (2:1). Процесс приготовления тот же.

Плюс любовь и вера

Зеленая глина с сабельниково-калгановой настойкой помогает и **при многих женских заболеваниях**. Нужно де-

лать спринцевания глиняной водой и вводить внутрь смоченные в ней тампоны на 1—2 часа.

Чтобы вылечить такие тяжелые болезни, как **рак, опухоль, язва, варикоз, зоб, катаракта, паралич**, надо придерживаться строгой вегетарианской диеты, пить глиняную воду, делать примочки на соответствующую область, принимать настойку сабельника, калгана и чаги (березового гриба). Я уверен, что никакая болезнь не устоит перед этим лечением, за исключением тех случаев, когда упущено время.

Мой совет читателям, которые собираются лечиться предложенными способами: постарайтесь полюбить эти вещества и поверить в их чудодейственную силу. Потому что без любви и веры болезни лечить бессмысленно!

*Анатолий Иванович Сафонов, травник,
162040, Вологодская обл., п. Вохтога,
ул. Юбилейная, д. 20а, кв. 57;
телефон 8 (817) 553-29-06*

Анемия

Анемия характеризуется уменьшением количества гемоглобина в крови и сопровождается, как правило, уменьшением количества эритроцитов. С учетом причин и механизмов развития заболевания выделяют три основные группы: вследствие кровопотерь, нарушения образования эритроцитов и их повышенного разрушения.

Длительный дефицит железа в организме приводит к железодефицитной анемии (малокровию). Она наиболее часто встречается у беременных, детей и стариков, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и развитии опухолевых процессов.

При B_{12} -дефицитных анемиях в крови уменьшается количество эритроцитов, при этом снижение гемоглобина менее выражено. Появляется чувство жжения в языке, понос и признаки поражения нервной системы (неуверенность и шаткость походки, ощущение, что по телу «ползают мурашки»).

Важно помнить

Гемоглобин легко связывается с кислородом и также легко отдает его. Красные кровяные клетки, эритроциты, служат ему «транспортным средством». При прохождении эритроцита через капилляры легких молекула гемоглобина обогащается кислородом, а проходя через сосуды других органов, отдает его и связывается с углекислотой. В этом и состоит дыхательная функция крови.

Недостаточное насыщение крови кислородом приводит к болезненному состоянию, которое сопровождается слабостью, быстрой утомляемостью, головными болями, хрупкостью волос, ломкостью ногтей, учащенным сердцебиением, «звоном» в ушах, болями в крестце или под ложечкой, частыми запорами, мельканием «мушек» перед глазами, бледностью и головокружениями, вплоть до обмороков. Такое состояние называется анемическим синдромом. Он встречается у 10 % пожилых людей, причем после 65 лет вероятность развития анемии возрастает. В большинстве случаев у пожилых она выявляется при госпитализации по поводу других заболеваний.

Нарушение всасывания железа — одна из причин железодефицитной анемии. Такое состояние обусловлено различными заболеваниями тонкого кишечника.

Неполноценное питание нередко приводит к снижению гемоглобина (110 г/л — нижняя предельная граница его содержания в крови). В таких случаях говорят об алиментарной недостаточности. Основные поставщики железа, входящего в молекулу гемоглобина, — мясо, свиная печень, пивные дрожжи, какао, яйца, абрикосы, черствый хлеб, миндаль, зелень, пшено, свекла, черная смородина, помидоры,

яблоки, изюм, курага, черешневые, белые грибы.

Хлеб из высококачественной муки и молочные продукты, содержащие большое количество фосфатов, наоборот, угнетают всасывание железа. Фосфорная кислота, соли кальция, фитин, танин, тетрациклин, алмагель существенно снижают всасывание железа.

Не менее важна физическая активность, обеспечивающая достаточно интенсивный обмен веществ в организме. Поэтому резкое снижение физических нагрузок тоже может привести к анемии.

Чтобы вылечить железодефицитную анемию, прежде всего надо лечить основное заболевание, которое привело к анемическому синдрому. Рекомендуется принимать двухвалентное железо, которое способно всасываться кишечником. Суточная доза такого железа должна составлять 150—300 мг. Эффективны препараты «Ферроградумент», «Тардиферон», «Хеферол», «Сорбифер дурулес», «Актиферрин». Их принимают 1—2 раза в сутки

во время еды, но не более 12 месяцев. Витамин С усиливает усвоение железа. Поэтому во время лечения полезно пить соки, особенно свекольный с ботвой и морковный.

Эффективные натуральные средства

Народная медицина рекомендует от малокровия чеснок. Если по каким-либо причинам его есть трудно, можно принимать настойку.

Применяют также настойку полыни майского сбора, которая отличается наибольшей силой, помогает чай из листьев земляники с молоком, груши (на десерт, лучше с медом).

При анемиях любого происхождения эффективно натуральное средство «БИОЛИТ-ПАВ». Даже в случаях безуспешного лечения медикаментозными препаратами при его применении уже через 2—3 дня улучшается состав крови и общее состояние организма. «БИОЛИТ-ПАВ» состоит из лекарственных растений, морковного сока и высококачественного топленого масла для лучшего усвоения и всасывания природных биологически активных веществ и микроэлементов, в том числе и двухвалентного железа.

Регулярный прием этого средства достаточно быстро восполняет дефицит жизненно важных веществ и повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Оно защищает от гипоксии, улучшает микроциркуляцию, энергетический баланс клетки, поддерживает нормальную вязкость крови.

С.А. Яковлев,
академик, геронтолог, фитотерапевт

Народные рецепты

2 ст. л. травы звездчатки средней (мокрицы) залейте 0,5 л кипятка и дайте час настояться. Процедите, добавьте мед по вкусу. Принимайте по 1/2—1 стакану 3—4 раза в день за час до еды как общеукрепляющее средство при малокровии.

Ядра лещины измельчите и смешайте в равных частях с медом. Принимайте по 2 ч. л. за 20—30 минут до еды.

Плоды шиповника и земляники (по 10 г) залейте стаканом кипятка, потомите на водяной бане 15 минут, охладите, процедите, гущу отожмите. Долейте кипяченой воды до исходного объема. Принимайте по 1/4—1/2 стакана 2 раза в день как дополнительный источник железа и витамина С.

2 ст. л. травы и корней одуванчика залейте стаканом кипятка, покипятите на медленном огне 10 минут, дайте настояться 30 минут и процедите. Принимайте по ст. л. 3 раза в день до еды. Курс — 15—20 дней.

Смешайте 3 ст. л. зверобоя, по 2 ст. л. крапивы, цветков яснотки белой и листьев ежевики. Измельчите, залейте 3 стаканами кипятка и укутайте. Дайте настояться 3 часа и процедите. Принимайте по стакану 3 раза в день горячим.

Путь к здоровью через очищение

Вот уже 7 лет, пройдя обучение в медицинском центре, успешно занимаюсь оздоровлением организма по методу народной травницы Татьяны Александровны Буревой. Способ этот старинный и прошел проверку временем. Сама Т.А. Бурева применяла его пятьдесят лет. Заключается он в том, что с помощью травяного сбора из 25 отечественных растений можно очистить организм от макушки до пяток.

Трава-травница, помоги исцелиться

Именно очистка организма поможет вам в борьбе с головными болями и усталостью, дисбактериозом и лишним весом (8—10 кг), болями в суставах и аллергией, гастритом, импотенцией, запорами, ломкостью сосудов, холестериновыми и билирубиновыми камнями, песком, шлаками и ядами.

Методика очищения простая: благодаря целебным травам чистится кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь, суставы, сосуды.

Происходит очищение организма от вирусов, грибов, паразитов. Очищается желудочно-кишечный тракт от многолетних каловых завалов — источника самоотравления. У всех людей, прошедших чистку, улучшается зрение (в практике были случаи рассасывания катаракты), нормализуется давление.

Чистка помогает в борьбе с мочеполовыми проблемами, безболезненно расстаться с камнями в почках и желчном пузыре практически любых размеров, женщинам — избавиться от бесплодия, фибромиомы, мастопатии, кисты, хламидиоза. У мужчин, страдающих импотенцией и простатитом, в период чистки происходит расшлаковка предстательной железы. И мужские функции восстанавливаются. Хорошо поддается очищению угревая сыпь, дерматиты, нейродермиты, аллергические высыпания, фурункулез, псориаз. Восстанавливается функция поджелудочной железы, чувствуется улучшение при заболеваниях суставов, остеохондрозе. Выводятся отложения холестерина, сосудам возвращается эластичность, нормализуется работа сердца, головного мозга.

С миру по травке — больному здоровью

Что за волшебство такое случается при очищении? А как ему не быть, если вместе с вами над восстановлением организма трудятся 25 трав-целителей, возвращающих здоровье: цветки бессмертника, календулы, пижмы, ромашки аптечной; листья брусники, мяты перечной, сенны, почечного чая, эвкалипта, шалфея; надземные части полыни горькой, пустырника, тысячелистника, череды трехраздельной, багульника (побеги), черники, зверо-

боя, пастушьей сумки; корни девясила, солодки голой; плоды кориандра, расторопши пятнистой, рябины красной, укропа пахучего, шиповника.

Все высушенное сырье нужно измельчить в порошок. На один день чистки — по 0,2 г порошка каждого из 25 компонентов. Смесь перемешиваем в стеклянной или эмалированной посуде и делим на 5 равных частей.

Вымыть себя изнутри вам поможет эта схема.

Утро — после очистительной клизмы пищу не принимаем в течение всего дня.

11.30 — стакан лимонно-апельсинового компота.

12.00 — одну часть порошка лекарственных растений медленно пережевываем, смачивая слюной.

13.30 — второй стакан компота.

14.00 — вторая часть порошка.

15.30 — компот.

16.00 — третья часть порошка.

16.30 — компот.

17.00 — четвертая часть порошка.

17.30 — один стакан компота.

18.00 — пятая часть порошка.

20.00—23.00 — 200 г рафинированного растительного масла.

Процедуру необходимо повторить три раза. После чистки рекомендую не употреблять в пищу белки животного происхождения в течение трех дней. И не удивляйтесь — после процедуры еще 2 недели идет очищение организма.

Предупреждаю: у этого метода есть противопоказания — острые простудные и психические заболевания, обострения язвенной болезни, аритмия, беременность.

Во время чистки возможны недомогания, тошнота, головокружение, что связано с интенсивным выбросом токсинов. В период процедур исключается применение антибиотиков.

Конечно, все это требует некоторых усилий, но поможет в борьбе за ваше здоровье!

Ответы через газету

Спешу поблагодарить вас за теплые письма-отклики в мой адрес.

«Самочувствие стало намного лучше: давление вошло в норму, шея не болит, когда

поворачиваю. Без одышки поднимаюсь на 9-й этаж».

А.И. Сергиенко, Башкортостан

«Во время чистки выходили белые камни, зеленые, песок, лохмотья серые. Прошли головные боли, перестала болеть спина, сильно устали ноги, сейчас этого нет».

С.В. Глушич, Новосибирская обл.

«В желчном пузыре осталось камней на четверть (а был полностью забит), печень приобрела нормальные размеры и плотность. У мужа очищение проводилось первым способом, камни выходили почти всех мастей. Болезненно отреагировали почки (в анамнезе — мочекаменная болезнь) — несколько дней выходил песок. Результатом очень довольны, кроме того, значительно уменьшились боли в шейном отделе позвоночника и головные боли».

Л.Е. Тумаева, г. Иваново

«Идет песок. Боли в правом боку и ниже, в животе, ушли. Поджелудочная успокоилась».

А.А. Кобзева, Алтайский кр.

«Почти все травы — дегельментики, то есть убивают паразитов во многих органах, поэтому в первый день приема трав может быть аллергия — это реакция паразитов на травы и цитрусовые. Эти выводы я сделала сама и проверила на дочери (ей 37 лет)».

Л.А. Чубенко, Приморский кр.

«Чистилась три дня, и все три дня билирубиновых камней выходило по баночке из-под майонеза. Мне это удивительно потому, что я уже не раз чистилась по Семеновой, по Малахову и считала, что капитально, но эта чистка по Буревой оказалась мощнее».

Г.С. Баханова, г. Тобольск

«Чистились дружно всем коллективом (8 человек), результаты впечатлили! Прошла необъяснимая усталость, кожа помолодела, размер одежды уменьшился — объем-то ушел вместе с килограммами. Чувствуется больше жизни, и глаза сияют».

**Марина Коренева,
г. Петропавловск-Камчатский**

Хотите быть здоровым? Помните, что не существует неизлечимых болезней, есть люди, не желающие ничего делать для своего здоровья.

Пишите, хочу всем помочь очиститься. Вышлю наложенным платежом рекомендации по проведению чистки и готовый сбор для полноценной трехкратной процедуры. Стоимость не изменилась — 450 рублей.

Желаю всем здоровья!

**Евгений Викторович Санников,
456317, Челябинская обл., г. Миасс,
ул. 8 Марта, д. 161, кв. 50;
т. (35135) 6-37-85**

(На правах рекламы)

«Вода — колыбель жизни» — так называется семинар, который проводит в Архангельске Людмила Оручовна Варфоломеева, фармацевт, социальный педагог и практический психолог. На этом познавательном семинаре побывала наш корреспондент Ирина Шапошникова.

Информационная память

«Жизнь на Земле зародилась в воде» — эти слова школьного учителя биологии помнит каждый из нас. «Дух Божий носился над водой», — говорит Библия. Видимо, находился он там не случайно. Сегодня ученые утверждают: «Вода имеет информационную память, она знает всю космическую информацию о жизни на Земле».

И как каждая наша клетка содержит сведения об устройстве и работе всего организма, так и ячейка (кластер) воды знает все о нашей планете. Это своего рода биокomпьютер. И в каждой ячейке памяти воды заложена информация не только о прошлом Земли, но и обо всем, что происходит сейчас и даже о будущем.

Вода — это живая разумная субстанция. Хотя мы так никогда не считали, верно? Просто жидкость, H_2O , и ничего больше. Оказывается, у этой «просто жидкости» молекулы, благодаря своей уникальной структуре, умеют перестраиваться — так **вода запоминает любую информацию**. И ученые, разглядывая капельки с помощью современной оптической техники, поражаются: вот тут удивительной красоты кристаллы, а здесь — неприятные разводы и клубы какой-то, по виду болотной, грязи. «Тут» — это взятая в храме святая вода, а «здесь» — обычная водопроводная, из крана.

И еще проводились эксперименты. Когда над водой произносились слова «любовь», «благодарность» — структурный рисунок ее был ровным, красивым. А вот фраза «я убью тебя» делала его резким, рваным, похожим на абстрактное изображение чего-то страшного. Сходные результаты получились, когда на одном стакане с водой укрепили надпись «Мать Тереза», а на другом «Гитлер». (Это ли не подтверждение памяти воды?) Вода, которая «прослушала» «Прощальную песню» Шопена, не только структурировалась в прекрасный рисунок, но и составные части его были разделены: они как бы «попрощались» друг с другом!

22 марта — Всемирный день воды

Заговоренная жидкость

Удивительно воздействие на воду чтения молитвы. Ученые установили, что при этом благотворное влияние слов усиливается вибрацией. Чтение молит-

мент. Попросили экстрасенса «перенести» болезнь конкретного человека на воду. А потом запустили в нее инфузории. Все одноклеточные через некоторое время оказались парализованы.

Издавна считаются самыми действенными колдовские манипуляции с кровью, слюной, слезами. Оказывается,



Колыбель

они сохраняют энергетическую связь с человеком. У них одно энергоинформационное поле. И «заговоренная» кровь, пусть даже несколько капель, может оказывать влияние на человека.

Экспериментально установлено, что люди, которым переливали кровь, могут испытывать, например, чувство немотивированной агрессии в тот момент, когда их донор чем-то разгневан. Значит, донор должен быть не только здоровым, но и чистым душой. Ведь никто из нас не застрахован от ситуации, когда чужая кровь может спасти жизнь. И очень хочется быть уверенным, что вместе с ней тебе не «перельют» какие-нибудь черные мысли.

Очистить мысли и дела

Вода «запоминает» информацию так крепко, что даже если ее разбавить (можно очень сильно) «незаговоренной», она все равно будет нести заложенную в нее информацию.

Память воды хорошо иллюстрирует такой пример. Одна женщина уронила в воду пузырек с ядом. На завтра этот плотно закрытый пузырек достали. Проверили воду — яд, как и ожидалось, туда не попал. Вода, судя по ее химическому составу, была абсолютно безопасна. Когда же ее напоили крыс, они все умерли от отравления! Тут на ум приходят все наши загрязненные реки, озера, моря, в которые попало столько различных ядовитых веществ, что страшно представить! А мы удивляемся, почему дельфины, киты или рыба «ни с того ни с сего» начинают выбрасываться на берег. А если прибавить к этому все насилие, что совершается на Земле, жестокость, криминал, разврат, бездуховность...

И только одно может нас несколько успокоить: вода имеет свойство самоочищаться. Во время таяния льда или снега и парообразования у нее как бы «стирается память»...

вы на любом языке вызывает вибрацию в 7,8 Гц. На такой частоте работает магнитное поле Земли. Интересно, что у младенцев на этой же частоте трудится участок мозга, заведующий концентрацией внимания и отвечающий за сон.

Самая сильная по духовной информации — трехзвонная вода. Вот ее старинный рецепт: взять святую воду из трех церквей, колокольный звон которых не доносится от одной до другой. В полном молчании слить в одну емкость и молча принести домой. Лечебная сила такой воды для тела и духа очень мощная.

Испокон веку перед любой трапезой наши предки читали молитву. И только потом приступали к еде. Такая пища обязательно будет на благо человеку. Не случайно врачи и психологи советуют никогда не выяснять отношения за обеденным столом. Это плохо влияет на пищеварение и усвоение пищи, и теперь понятно почему. Принимать что-то в себя, даже глоток обычной воды, надо в благом расположении духа. Не только слова, даже злые мысли могут нанести вред.

Об этом всегда знали «бабульки», «знахарки», «колдовки» и пр. Поэтому не только наговаривают на воду, настои, отвары и т.п., но и мысленно высказывают над ними различные пожелания. Говоря современным языком, они программируют того, кому предназначена заговоренная вода. В силе «запрограммированной» воды исследователи убедились, проведя следующий экспери-

Человек состоит из воды примерно на 80 %. В легких, сердце, почках ее 80 %, в мышцах — 75 %, в мозге — от 85 до 92 %, в коже, печени — 70 %, даже в костях ее содержание до 20 %. Каковы же наши органы и системы, а значит и мы сами, если наши мысли, слова, поступки «грязные» — жестокие, некорректные, агрессивные, завистливые, недобрые? Человека ведь нельзя заморозить или превратить в пар, чтобы стереть память о зле. Что же делать? А выход, как видно, один — в духовности, в чистоте по-

хватает воды для нормальной работы, он начинает отбирать ее у клеток — 66 %. Клетки «усыхают», жидкости организма, например желчь и кровь, загустевают. Эритроциты в крови в таком случае просто-напросто склеиваются. А они же переносят кислород по всему организму! Значит, кроме воды клеткам будет не доставать еще и кислорода. Затем: 26 % воды (при ее недостатке) организм будет забирать из внеклеточного пространства, 8 % из сосудистой стенки — то есть сузятся капилляры,

И с водой же, кстати, должны уходить шлаки! И вот ферменты не синтезируются, гормоны и белки не вырабатываются, растет зашлакованность. Функции клетки нарушены, а значит, нарушена работа органа и всего организма как целостной системы.

Кроме этого не надо забывать, что вода приводит в действие так называемый калие-натриевый насос. Калий содержится в клетке, а натрий — в межклеточном пространстве. И чтобы шел процесс обмена (насыщение питательными веществами и выход отработанных), нужно запустить этот насос.

Вот и получается, что нет воды — нет сил у организма для поддержания нормальной работы, и он начинает сдавать одну позицию за другой. Тут-то и нападают на человека всевозможные болезни.

Земной жизни

мыслов и дел, в ответственности за свои слова и поступки. Благодаря этому мы можем не только помочь себе, но через водную среду воздействовать и на весь окружающий мир, очистить его, наполнить любовью и добром!

Помните, Иисус Христос, посланный на Землю для искупления грехов человеческих, ходил по воде? И это отнюдь не сказки: под воздействием его духовных сил вода меняла свои свойства так, что была способна выдержать Христа. Ученым удалось структурировать сверхчистую воду — они получили столбик в диаметре всего лишь 2,5 см. Так вот, эта вода имела такое сцепление молекул, что для разрыва его потребовалось бы приложить усилие в 900 кг. По такой воде можно не только ходить, а даже кататься на коньках!

О физиологии

Человек теряет в сутки примерно 2,5 л воды. Половина ее уходит через почки и мочевой пузырь, через кожу — 32 %, через легкие — 13 %, через кишечник — примерно 5 %. Понятно, что эти 2,5 л надо ежедневно обязательно восполнять, иначе нас ждут большие неприятности. Ведь когда организму не

потом более крупные сосуды, нарушится кровоснабжение органов.

Считается, что признаком нехватки воды служит ощущение жажды, сухости во рту. Какое ошибочное мнение! Сухость во рту мы ощущаем, когда организму не просто мало воды для нормального функционирования, а когда он ее полностью исчерпал и взывает о помощи!

Крики о помощи

Самые первые сигналы недостатка воды такие: усталость, беспокойство, возбуждение, раздражение (зачастую, чтобы устранить эти неприятные ощущения, достаточно выпить хорошей, чистой воды). А также депрессия, тяга к газированным напиткам, алкоголю, наркотикам, боязнь открытых пространств.

Следующие по нарастанию опасности для организма сигналы — боль (это дает о себе знать зашлакованный орган, ему очень не хватает воды, чтобы выйти из кризиса), запор, аллергия, астма (затруднен выдох — чтобы с ним не ушла влага), гипертония (когда сужаются сосуды), сахарный диабет, все аутоиммунные заболевания.

Аварийные сигналы: изжога (нет воды в верхнем отделе желудочно-кишечного тракта), ревматоидные боли в суставах, боль в спине, мигрень (не хватает воды мозгу и глазам), воспалительные заболевания в толстом кишечнике, боли в мышцах, боли при стенокардии.

И осложнения стойкого обезвоживания: ожирение, геморрой, сахарный диабет, образование холестериновых бляшек, болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз, воспаление нервов, вен, рак.

Трудно поверить, что такие грозные заболевания вызваны всего лишь недостатком влаги в организме. Но давайте порассуждаем: клетка воду отдала, но не получила. Как ей работать без питания, что «поставляется» вместе с водой?

Физическая чистота

Кстати, энергия проходит только в структурированной, «чистой» воде. А хлорированная, что течет из крана во многих домах нашей страны, не может иметь структуру — хлор ее разрушает. Так какая же вода наполняет наши с вами клеточки?

И еще: 80 % инфекционных заболеваний человек получает с водой. И это не только из болот, грязных водоемов, луж и т.д. В водопроводных трубах спокойно живут возбудители самых разных болезней: бактерии, вирусы, различные паразиты, даже насекомые! Доказано: вся эта живность, защищаясь от травли, вырабатывает в микродозах свои собственные антибиотики. И мы с вами их получаем в виде довеска к воде. Там же можно найти, например, микродозы гормональных препаратов, моющих средств, не говоря уже о тяжелых металлах, фенолах, нитратах, нитритах и прочих «замечательных» веществах. Не надо забывать и об изношенности старых водопроводных труб, пораженных коррозией, — они тоже посылают свои «подарочки».

Откровенно говоря, берет ужас, когда думаешь об этом. И как должны быть счастливы и здоровы те, кто пьет чистую природную воду!

Так какие же выводы мы можем сделать? Для себя решила так: во-первых, вода, которую пью я и мои близкие, обязательно должна быть как можно чище. И фильтр — это, наверное, единственный выход в подобной ситуации, главное, чтоб он был хорошим. Во-вторых, надо, чтоб ее поступало в организм в течение суток не менее 2—2,5 л. А в-третьих, она должна быть структурированной, информационно-чистой — напитанной добрыми мыслями и любовью. Это жизненно необходимо! Вы согласны?



Розмарин

Розмарин — это вечнозеленый невысокий кустарник с кистевидными бледно-голубыми соцветиями, приятно пахнущий. Народные названия: невестино платье, свадебный цвет, морская роса, Роз-Мари, ладанная трава.

В Германии, в Верхней Баварии, розмарин встречается в каждом крестьянском доме как свадебное украшение. В России растет на юге Черноморского побережья, культивируется и как горшечная культура.

Это ценное лекарственное растение рекомендовано женщинам при фригидности, людям обоего пола от усталости, вялости в организме, особенно при пониженном давлении. Как известно, очень мало средств помогает при гипотонии, именно розмарин и дает силы. Его следует принимать утром и днем до 18 часов. То же относится и к розмариновым ваннам.

Спиртовая настойка — хорошее растирание при ревматизме и подагре, улучшает кровообращение, в том числе в ногах, руках. Курильщикам полезно курить розмарин, чтобы бросить вредную привычку, а больным астмой врачи, напротив, советуют курение сигарет с розмарином.

Во время беременности и месячных пить розмарин не рекомендуется.

Очень хорошо помогают отвары розмарина при чувстве переполнения желудка, несварении, метеоризме, спазмах ЖКТ и желчного

пузыря, водянке, отсутствии аппетита, болезнях почек, печени, судорогах и параличе, нервном истощении и половой слабости. Розмарин хорошо восстанавливает организм после перенесенного гриппа, улучшает работу сердца. Его настои и отвары применяют для полоскания рта при воспалениях, женщинам помогают спринцевания при белях, воспалениях. Им хорошо лечить волосы при их выпадении. Компрессы помогают при труднозаживающих ранах. Настой листьев используют при эпилепсии, а также для регулирования менструаций (недостаточных и скудных), при желтухе, диабете, инфаркте миокарда, головной боли и как мочегонное.

Настой: столовую ложку листьев с верхом залить 250 мл горячей воды, настоять 15 минут, процедить и профильтровать. Принимать за 20 минут до еды по стакану настоя утром и в обед.

Розмарин — ценная пряность, но дозировать ее нужно очень осторожно. Один шеф-повар сказал о розмарине: «Половина его — это уже слишком много!» Розмарин подходит к овощным супам, овощным и мясным тушеным блюдам, к жаркому и соусам, к птице и особенно к грибам.

Настойка: 50 г листьев залить 250 г

70 %-го спирта, выдержать 10 дней, отжать и профильтровать.

Но самое главное, розмарин — враг вируса герпеса. Он убивает его наповал. Это подтверждено учеными Никитского Ботанического сада и Всероссийского института лекарственных растений.

Светлана Николаевна Мороз, популяризатор редких растений, 353307, Краснодарский кр., Абинский р-н, ст. Холмская, ул. Кочубея, д. 16; тел. 8 (86150) 31-676, моб. 8-918-45-323-69



Мурыжые все болезни

Это неприхотливое растение с овальными листочками и мелкими белыми или розоватыми цветками все лето стелется плотным зеленым ковром вдоль дорог и канав, во дворах и на лугах. Называется оно спорыш, или горец птичий. В народе его кличут еще мурыжником, гусятником, гречихой птичьей, женской травкой.

Мурыжник обладает мочегонным, жаропонижающим, вяжущим, общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным и ярко выраженным противоглистным действием.

Препараты из этого растения понижают артериальное давление, увеличивают амплитуду дыхательных движений, ускоряют свертываемость крови и останавливают



маточные и геморроидальные кровотечения.

В народной медицине горец птичий широко применяется для лечения бо-

Горец

лезней почек, печени, мочевого пузыря, поноса, катара и язвы желудка, отеков различного происхождения, малярии, туберкулеза легких, геморроя. Очень хорошо помогает как общеукрепляющее и тонизирующее средство при нервном истощении, дистрофии, слабости после болезней и хирургических вмешательств и в старческом возрасте. При длительном применении эффективно лечит женское бесплодие.

Но особую роль играет мурыжник при очищении организма. Активные вещества, входящие в состав растения, способствуют выводу из организма вредных веществ и солей тяжелых металлов через кишечник или мочевой пузырь.

Это качество мурыжника позволяет облегчить состояние тяжелых больных, в том числе и онкологических,

Ятрышник

В наших болотистых лесах растет ближайший родственник орхидей — ятрышник пятнистый, кукушкины слезки. А еще его называют детской травой, дремликом, кисельным корнем, кукушкой, плакун-травой (не путать с дербенником!), салепом, сатиром мужским, ядрышками.

У ятрышника несколько разновидностей: мужской, пятнистый, широколистный, ятрышник-дремлики и др. Растение имеет два клубнекорня: старый — отмирающий — и молодой — растущий. Собирают только молодые. Выкопав, их сразу моют и погружают на 2 минуты в кипящую воду, чтобы воспрепятствовать прорастанию во время хранения.

Сушеные клубни — салеп — издавна применяли для восстановления сил во время тяжелой болезни. Когда человек не мог есть твердую пищу, кисель из салепа давал все необходимые полезные вещества. Клубни содержат много слизистых и обволакивающих веществ, крахмал, сахара, полисахариды, минеральные соли, гликозиды, эфирное масло, белок и т.д. Это средство необходимо взрослым и детям при гастритах, колитах, язвах желудка и 12-перстной кишки, при дизентерии, дисбактериозе, цистите, катаре кишечника. Ятрышник поддержит уставший, стареющий организм, при нервно-истощении, хроническом простатите, половом бессилии, спасет при отравлении. Он полезен тем, кто

болен туберкулезом, потерял много крови, при катаре мочевого пузыря и женских (маточных) заболеваниях.

Наружно салеп применяется при нарывах, язвах, карбункулах, губном герпесе (можно смешать толченый клубень со свиным жиром (1:4), оливковым или облепиховым маслом и использовать как крем).

Перед употреблением (а не заранее, поэтому не покупайте никакие порошки!) клубни растирают в порошок, одну часть его разводят в 10 частях прохладной кипяченой воды, затем добавляют 90 частей теплого или горячего молока и взбалтывают. Суточная доза для истощенных людей — всего 40—50 г снадобья. В молоко хорошо добавить 1—2 ст. л. меда.

Или 2 г (0,5 ч. л.) порошка корня залейте стаканом теплой воды (50—60 градусов), взбалтывайте 10 минут. Слизь храните не более 2 дней в прохладном месте. Принимайте по 1—2 ст. л. 4—5 раз в день перед едой. Детям дозу уменьшите до 1—2 ч. л. в зависимости от возраста.

При лечении дизентерии, дисбактериоза, поносов, трещин прямой кишки также полезно делать клизмы: 2 ч. л. салепа на 2 стакана прохладной воды, добавить 1/4 ч. л. толченого льняного семени.

При дизентерии, дисбактериозе салеп хорошо помогает детям: 3 г порошка корня и ч. л. семян льна залейте

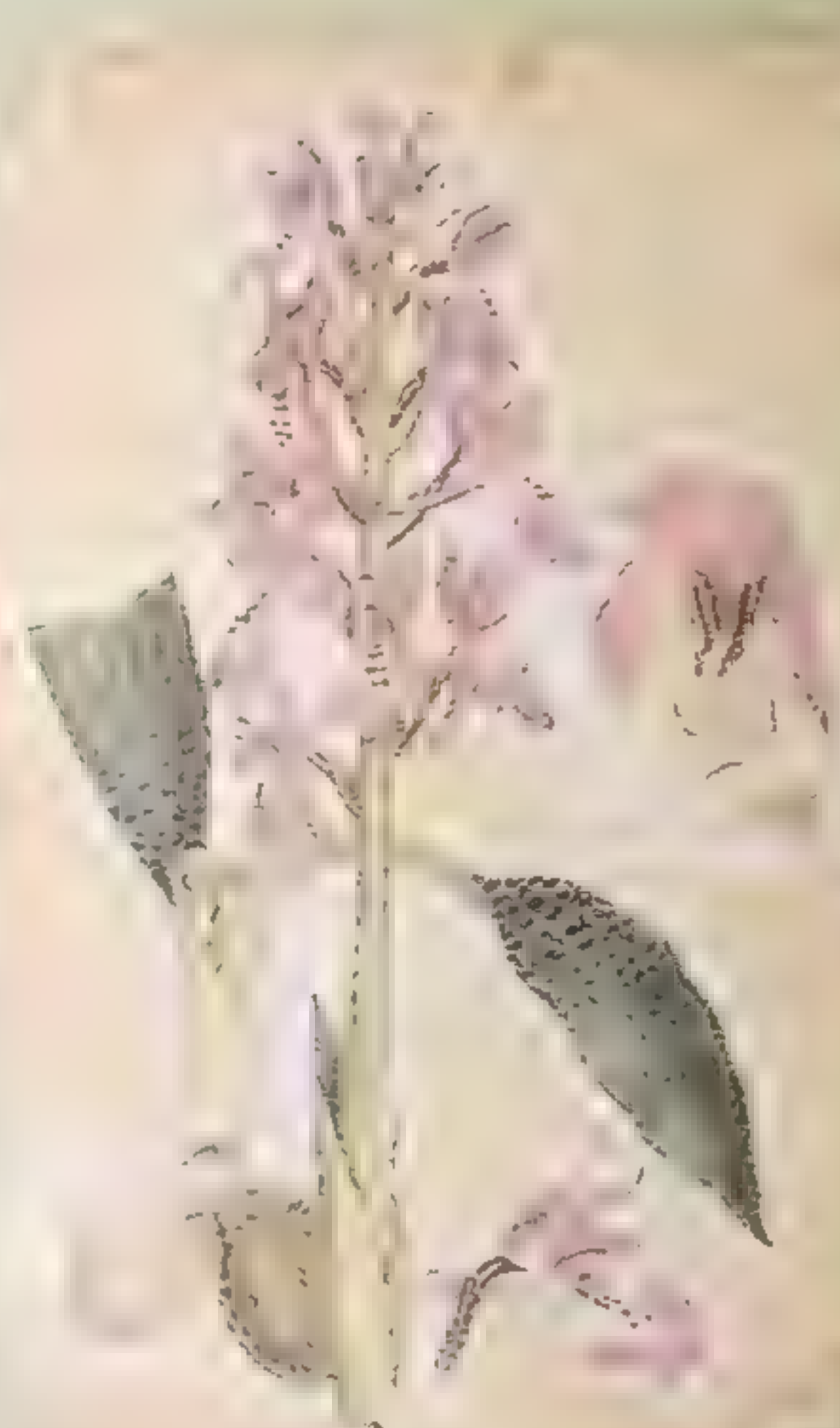
250 мл кипятка, дайте настояться 15—20 минут. Принимайте по ст. л. в течение дня. Этого количество препарата хватает на 2 дня лечения.

Во многих странах салеп, кроме перечисленных заболеваний, применяется женщинами при болях в груди, мастопатии и гинекологических заболеваниях.

Используют ятрышник и при болезнях печени, для улучшения состава крови.

О.В. Климова,

353440, г. Анапа, главпочтамт,
до востребования



Муржик

после проведенного курса интенсивной лекарственной терапии, химиотерапии или облучения.

Работа над ошибками

Хочу сделать небольшое отступление и предостеречь всех, кто, не получив исцеления после сеансов химиотерапии и лучевой терапии, воздействующих не только на опухолевые, но и на здоровые клетки организма, тут же обращается к народным средствам лечения. В ослабленный и до предела зашлакованный организм вводится дополнительная порция растительных ядов (аконит, чистотел большой, болиголов пятнистый, вех ядовитый и другие). Как правило, результат такого подхода — резкое ухудшение состояния,

повышение температуры, общая физическая слабость, подавленность, в некоторых случаях рвота, понос с кровью. Наши органы очистки (печень, почки и т.п.) просто не в состоянии справиться с подобной нагрузкой самостоятельно.

После химиотерапии или лучевой терапии, приема большого количества антибиотиков и других лекарств, а особенно перед началом применения вышеуказанных трав необходимо очистить свой организм! Только после этого можно начинать курс фитотерапии!

Как очистить организм

Существует большое количество способов очищения. Назову два самых простых.

1. стакан семени льна залейте 3 л кипятка и варите на водяной бане 2 часа. Остудите до 40 градусов и принимайте обильно без ограничений в течение 2—

3 недель (примерно до литра в сутки).

Единственный недостаток этого способа — небольшая эффективность при очищении после лучевой терапии.

10 г травы муржика залейте 400 мл теплой воды, дайте настояться 2 часа, процедите. Принимайте по 100 мл 3 раза в день.

Этот способ применяется как после химиотерапии и лучевой терапии, так и после интенсивной лекарственной терапии. Во всех случаях наблюдаются хорошие результаты.

Внимание! Препараты муржика противопоказаны при остром воспалении почек и мочевого пузыря (из-за раздражающего воздействия содержащихся в нем силикатов).

Олег Витальевич Лапин,
фитотерапевт,

397628, Воронежская обл.,
Калачеевский р-н, х. Хвощеватое,
ул. Советская, д. 31;
тел. 9-092-107-424 (автоответчик)

Полноценное лечение

Врач-фитотерапевт академик РАЕН Карп Абрамович Трескунов занимается фитотерапией онкологических заболеваний с начала 60-х годов прошлого века. Им и его коллегами разработана тактика лечения, включающая в себя как просто фитотерапию, так и сочетание ее с методами официальной медицины (лучевая терапия (ЛТ), химиотерапия (ХТ), операция (ОП)).

Разумный подход

Любой человек рождается с миллионами злокачественных клеток, однако онкологические заболевания возникают только тогда, когда защитные силы организма сильно ослаблены.

Противостоять опухоли может ХТ, ЛТ и операция. Но, к сожалению, ХТ- и ЛТ убивают и угнетают не только злокачественные, но и здоровые клетки. Особенно страдают молодые, активно функционирующие и размножающиеся. Это поло-

рессию, выпадение волос на голове. Количество лейкоцитов может уменьшаться вплоть до их полного исчезновения. Поэтому врачам приходится переходить на облегченные режимы терапии. Но в результате эффективность лечения снижается или вообще сходит на нет.

Где же выход? Отказаться от ЛТ, ХТ? Нет, нужно дополнить их фитотерапией.

❖ При язвах, эрозиях, трещинах эффективно применять тысячелистник обыкновенный, ромашку аптечную, зверобой продырявленный и подорожник большой.

Она показана всем онкологическим больным и на любой стадии заболевания. Включать фитотерапию необходимо как можно раньше, но только после он-

кологического обследования, установления развернутого диагноза и определения плана лечения.

Клиническая фитология

На вирусы губительно действуют фитонциды (летучие вещества растений). Особенно много их выделяют сосна обыкновенная, можжевельник обыкновенный, пихта сибирская, ель обыкновенная, туя западная, мята перечная, мята водяная, мята колосовая и др. У хвойных деревьев фитонциды выделяются круглый год, поэтому их можно применять постоянно в свежем виде. Противовирусным действием также обладают ветки малины.

При онкологических заболеваниях я рекомендую принимать теплый настой из иголок сосны. Ст. л. хвои залить 0,5 л кипящей воды. Настаивать час. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Нами широко испытан сбор ОЖК-1,

❖ По обезболиванию на первом месте стоят эвкалипт шариковый и аир болотный. Далее по убывающей располагаются шалфей лекарственный, полынь горькая, льнянка обыкновенная, малина обыкновенная, пижма обыкновенная, чистотел большой, укроп огородный, кукуруза, крапива двудомная, смородина черная, щавель конский, череда трехраздельная, хвощ полевой, ромашка аптечная, боярышник колючий, донник лекарственный, полынь обыкновенная, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный.

содержащий цветки ромашки аптечной, листья подорожника большого и мяты перечной — по 2 весовых части, траву тысячелистника обыкновенного и зверобоя продырявленного — по 1 части. Ст. л. сбора заварить 0,5 л кипящей воды. Настаивать час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном. Курс лечения 15—30 дней. Этот сбор также применяется при острых и хронических интоксикациях, попадании химических канцерогенов с пищей и водой.

При проникновении химических канцерогенов через дыхательные пути целесообразно применять отхаркивающие, расширяющие бронхи противовоспалительные, регенеративные и антитоксические растения. Этим требо-

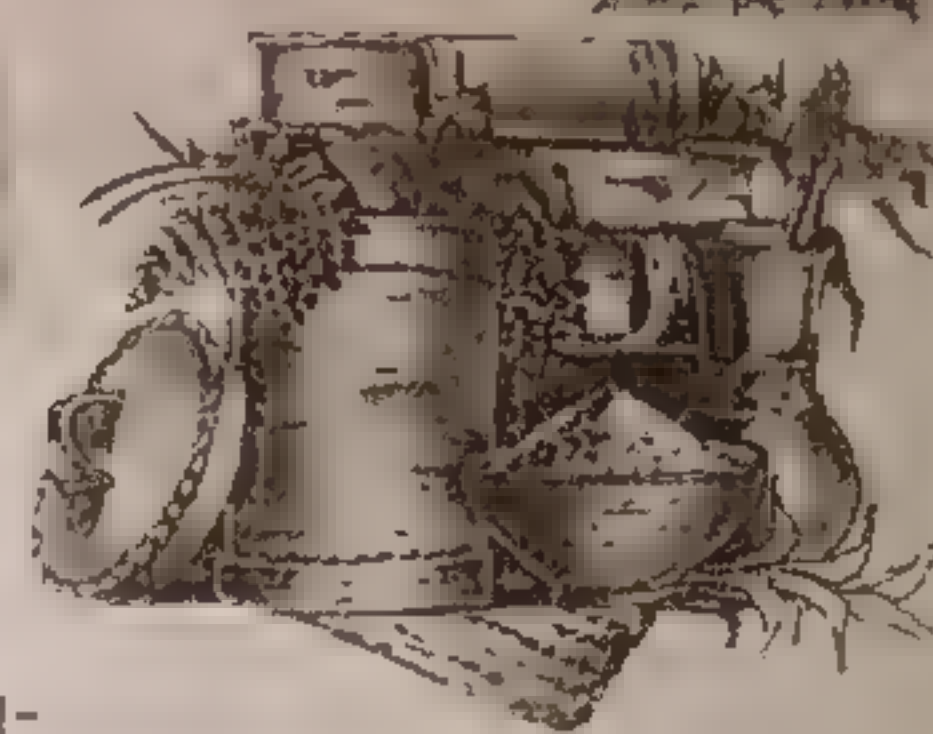
ваниям отвечает сбор «Фитобап», состоящий из цветков и листьев коровяка высокого и метельчатого, липы сердцевидной и мать-и-мачехи обыкновенной, корней алтея лекарственного — по 5 весовых частей, травы хвоща

полевого, донника лекарственного, цикория обыкновенного и яснотки белой, листьев и семян подорожника большого, маленького и ланцетовидного — по 3 части; цветков сирени обыкновенной и ромашки аптечной, травы вероники лекарственной и дубравной, будры плющевидной и горца птичьего, листьев и корней одуванчика лекарственного и лопуха большого — по 1 части. Заваривать и пить, как сбор ОЖК-1.

❖ При боли в животе на первом месте стоит чистотел большой, затем следуют шалфей лекарственный, валерьяна лекарственная, череда трехраздельная, лопух большой. Далее по убывающей располагаются пустырник пятилопастный, полынь горькая, мята перечная, земляника лесная, крапива двудомная, укроп огородный, малина обыкновенная, брусника обыкновенная, лапчатка гусиная, береза белая, иван-чай, горец птичий, кукуруза, календула лекарственная, льнянка обыкновенная, хвощ полевой, донник лекарственный, боярышник колючий, ромашка аптечная, горец почечуйный.

❖ При похудении хороши хвощ полевой, крапива двудомная, мать-и-мачеха обыкновенная, мята перечная, ромашка аптечная, тысячелистник обыкновенный, зверобой продырявленный, подорожник большой и шиповник коричный.

онкозаболеваний



Противовоспалительная терапия способствует изоляции и закреплению онкологических клеток в определенных участках тела. Для рассасывания инфильтрата в сбор включают растения, нормализующие микроциркуляцию и рассасывающие микротромбы.

Этим требованиям отвечает фитоиммуностимулин. Вариант этого сбора состоит из: листьев лопуха большого и подорожника большого, травы тысячелистника обыкновенного, зверобоя продырявленного и донника лекарственного — по 5 весовых частей, цветков календулы лекарственной, травы лапчатки гусиной, горца птичьего и мать-и-мачехи обыкновенной — по 3 части, листьев лещины обыкновенной, травы герани луговой и сушеницы топяной, коры белой ивы — по 1 части. Заваривают и применяют его так же, как и сбор ОЖК-1.

Защитим клетку

Лекарственные растения защищают эпителий желудочно-кишечного тракта, клетки печени, почек, подже-

❖ **Снятие приступов тошноты** достигается использованием таких растений, как лопух большой, иван-чай, укроп огородный, береза белая, пижма обыкновенная, лапчатка гусиная, брусника обыкновенная, донник лекарственный, хвощ полевой, кукуруза и крапива двудомная. Для прекращения рвоты, эффективно применять ромашку аптечную, мать-и-мачеху обыкновенную, подорожник большой, тысячелистник обыкновенный и зверобой продырявленный.

❖ **При отеке** наиболее эффективны календула лекарственная, пижма обыкновенная, лопух большой, крапива двудомная, мята перечная, брусника обыкновенная, береза белая, хвощ полевой, донник лекарственный, ромашка аптечная, шиповник коричный, мать-и-мачеха обыкновенная, боярышник колючий, горец птичий, одуванчик лекарственный, полынь обыкновенная, тысячелистник обыкновенный и подорожник большой.

лудочной железы, костного мозга, яичек и яичников, головного и спинного мозга, эндокринных желез от токсического действия недоокисленных продуктов распада, образующихся при ХТ и ЛТ.

Хороший результат дает назначение сбора ОЖК-1 (состав смотри выше). Его нужно применять в течение всего курса ХТ, ЛТ, а также в пред- и послеоперационный период. Этот сбор уменьшает риск кровотечения, нагноения, тромбоза, эмболии, пневмонии, кишечной непроходимости, расхождения швов и других осложнений.

Одновременно с приемом теплого настоя из сбора ОЖК-1 целесообразно делать микроклизмы: гущу сбора заваривают повторно стаканом кипящей воды. Настаивают час. Процеживают и теплым вводят в прямую кишку

с помощью детской груши или шприца — 30—50 мл раз в день.

Кроме того, из второй фракции делают примочки на больные места и держат их до полного высыхания.

После этого желательно на кожу наложить фитомазь, приготовленную из сбора ОЖК-1: 20 г порошка сбора смешать со 100 г внутреннего свиного жира или топленого сливочного масла и держать на водяной бане 4 часа. Затем отжать через два слоя марли. Остудить, помешивая. Хранить в закрытой банке в холодильнике.

В перерывах между курсами ХТ и ЛТ и после их завершения необходимы растения, тормозящие размножение злокачественных клеток: береза белая, калина обыкновенная, иван-чай, лабазник

вязолистный, будра плющевидная, окопник лекарственный, сабельник болотный, татарник колючий, лопух большой, подорожник большой, пижма обыкновенная, дуб черешчатый.

Для предупреждения и рассасывания инфильтрации, кроме вышеперечисленных ра-

стений, нужны календула лекарственная, герань луговая, горец птичий, хвощ полевой, лапчатка прямостоячая и гусиная, крапива двудомная, сушеница топяная.

Для поддержания иммунитета — родиола розовая, элеутерококк колючий, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень обыкновенный.

❖ **При лихорадке** целесообразно использовать бруснику обыкновенную, ромашку аптечную, мать-и-мачеху обыкновенную, мяту перечную, крапиву двудомную, календулу лекарственную, подорожник большой, зверобой продырявленный и тысячелистник обыкновенный.

Растения-помощники

На основании обобщенных данных по фитотерапии 780 больных получены результаты по эффективности воздействия растений.

Аппетит восстанавливался в 77 % случаев применения фитотерапии, слабость и депрессия исчезали в 77 %, а кашель и одышка — в 83 % случаев.

Фитотерапия не только значительно улучшает эффективность, но и облегчает проведение в полном объеме курсов ХТ и ЛТ. Полноценное лечение в большинстве случаев удается провести без частых переливаний крови и ее компонентов и без пересадки костного мозга.



Если у вас есть вопросы по вашим заболеваниям, то вы можете обратиться в центр Карпа Абрамовича Трескунова, который находится по адресу: 142432, Московская обл., г. Черноголовка, Институтский проспект, д. 6, кв. 23; тел. (495) 363-98-83, 8-916-501-56-09; e-mail: fitoterapija@mtu-net.ru

❖ **Снимут кровоточивость** различного происхождения следующие растения (по убывающему воздействию): мята перечная, календула лекарственная, ромашка аптечная, подорожник большой, тысячелистник обыкновенный и зверобой продырявленный.

Подготовил
Юрий Назаренко

Рис для кишечника

Теперь часто в прессе пишут: тот белый рис, что продается в наших магазинах и который мы все едим, — не полезен, он чересчур очищенный. А для здоровья нужно употреблять в пищу бурый. Но где же его взять? У нас на прилавках я его никогда не видела. Спрашивала неоднократно у продавцов — те тоже пожимают плечами. Так, может, вообще отказаться от белого риса, тем более что у меня проблемы с кишечником?

В.Н. Петрова, Курская обл.

Для проблемного кишечника, Валентина Петровна, бурый рис вполне можно заменить белым, если к нему добавить пшеничные отруби. Оптимальная пропорция такая: на стакан риса — треть стакана отрубей, только их надо сначала немного подсушить, а потом перемолоть в кофемолке. Затем все тщательно перемешать. Лучший способ употребления этой смеси — за завтраком в сухом виде по 2 столовых ложки. Кстати, в Японии считается, что таким образом можно избавиться от всех болезней кишечника.

Поддержим печень и желудок

Прошло больше восьми месяцев, как я переболела гепатитом. И хотя все анализы у меня теперь в норме, печень все же частенько беспокоит. Да и с желудком после болезни как-то стало не очень хорошо — то тя-

жесть, то боль, хоть и несильная. Лекарства пить опасаясь. Какие травы можно принимать в моем случае?

А. Тюрикова, г. Смоленск

Настой корня спорыша хорошо помогает как при болезнях печени, так и при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Возьмите сто-

ловую ложку измельченного корня спорыша, залейте стаканом воды комнатной температуры и поставьте томиться на водяную баню на полчаса. Затем снимите и оставьте еще на 20 минут настояться. Процедите и принимайте по столовой ложке 3—4 раза в день.

«У меня подагра»

У меня подагра уже несколько лет. Врачи говорят, что болезнь эта хроническая, излечиться от нее нельзя. А можно только все время принимать таблетки, чтобы держать ее в узде. Вот я и пью постоянно аллопуринол. И все равно случаются обострения. А есть ли народные средства от этого недуга?

Е.Г. Свищев, Ярославская обл.

Евгений Григорьевич! Считается, что при обострениях подагры хорошо помогает настой семян сельдерея. Вполне доступное средство, не правда ли? Возьмите чайную ложку семян и немного подавите их, чтобы стали мягче.

Залейте 300 мл кипятка и настаивайте час. При острых приступах принимайте настой по 2—3 чашки в день.

При боли в сердце

Моему сыну 25 лет. Он работает и учится — получает второе высшее образование. Нагрузки, конечно, боль-

Совет дамам

шие. Видимо, поэтому стал частенько жаловаться на боли в области сердца. Я уговорила его сходить к терапевту. Сделали кардиограмму и сказали, что все хорошо, надо просто больше отдыхать. Но сын приезжает с работы после восьми вечера. После ужина садится за свой тетради или компьютер, лекции у него каждую субботу и воскресенье. Может, ему подавать какие-нибудь сердечные травы или для поддержания сил элеутерококк? Хотя у сына иногда бывает повышенное давление.

О.П. Крашенинникова, г. Санкт-Петербург

Ольга Павловна! При повышенном давлении настойку элеутерококка, заманихи, китайского лимонника и т.п. применять не следует. Общеизвестными средствами в борьбе с сердечными болями являются боярышник, пустырник, майский ландыш. Попробуйте приготовить сыну настой из боярышника: 7 столовых ложек целых или измельченных ягод залейте 7 стаканами кипящей воды,

ДУХОВНОЕ ЧТЕНИЕ — Храни вербу



Вербное воскресенье

В Вербное воскресенье в церковь стекается народ с пушистыми вербочками в руках. А знаете ли вы, откуда пошел этот красивый праздник?

Больше двух тысяч лет назад ровно за пять дней до своей смерти Иисус торжественно въехал в Иерусалим. Его встречали толпы ликующего народа. Люди махали пальмовыми ветвями и из них же, а также из собственной одежды организовали подобие «красной дорожки».

Наши вербочки знаменуют собой те пальмовые ветви, что жители Иерусалима торжественно встречая своего пророка и царя, бросали под ноги ос-

лику, на котором ехал Иисус. Во многих странах это воскресенье до сих пор так и называется — пальмовым. И жители Испании, Сицилии, Италии, Португалии идут крестным ходом с пальмовыми листьями в руках.

Но в холодном климате теплолюбивым растениям жизни нет. Поэтому на западе и севере Европы в этот день можно увидеть букетики из ивы, вербы, остролиста и даже длинные стрелы камыша. И только в России верба

прижилась окончательно, полностью заменив собой пальму.

Таким образом, верба стала участницей многочисленных обрядов.

— Освященные веточки ни в коем случае не выбрасывали, а хранили за иконами, — говорит народная целительница Светлана Зуева. — Само их наличие в доме уберегало домашних от споров и ссор, так как верба отгоняет нечисть. Злые духи не только ссорят между собой домочадцев, но и подбивают народ на недобрые дела — заставляют напиваться, сквернословить, драться, воровать и блудить. Они настолько мощны, что, как считали наши предки, могут вызвать ураган, грозу, пожар — и все лишь для того, чтобы лишить бедного крестьянина его посевов, а еще лучше — оставить его бездомным и нищим на улице. А чего боится нечис-

для придания приятного вкуса и для витаминизации средства добавьте 1—2 столовые ложки шиповника и поставьте на 10—15 минут на слабый огонь. После настаивайте сутки в теплом месте, процедите. Давайте пить настой сыну по стакану 3 раза в день. И все-таки пусть он находит время для отдыха и прогулок на свежем воздухе!

Чистка крови

Посоветуйте, пожалуйста, как с помощью целебных трав снизить уровень холестерина в крови. Мне врач прописал специальные таблетки, но я совсем их не могу принимать — очень сильная тошнота.

А.М. Романцев, г. Калуга

размельчите, тщательно смешайте, переложите в стеклянную банку. Хранить смесь надо в темном месте.

Столовую ложку смеси залейте поллитром кипятка, плотно закройте посуду и укутайте. Через полчаса настой процедите и выпейте половину его объема (стакан) сразу же в теплом виде, добавив чайную ложку меда. Лучше это сделать вечером, перед сном — ни есть, ни пить будет уже нельзя. Вторую половину настоя следует подогреть и выпить утром натощак, за 20—30 минут до завтрака, также предварительно добавив туда чайную ложку меда. Курс лечения — пока не используете весь запас целебной смеси. А повторить его можно только через 5 лет.

И не только

Узел обнаружен

Три года назад у меня определили мастопатию. Я наблюдаюсь у врача, прохожу весной и осенью обследование и лечение. И пока ничего плохого нет. Но в этом году у меня обнаружили еще одну женскую болячку — узел на матке. Гинеколог говорит, что он небольшой, поэтому буду пока лишь наблюдаться.

Чем мне может помочь народная медицина?

А. Попкова, г. Саратов

Алла! Найдется у народных целителей рецепт и для вас. Для рассасывания доброкачественных опухолей матки, а также при мастопатии рекомендуется следующее. Смешайте в равных частях кукурузное масло, сок алоэ, сок редьки и 70 %-й спирт. Поставьте лекарство настаиваться в темное место. Через неделю можно принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.



Алексей Михайлович! Вам можно попробовать замечательный травяной сбор. Его применение не только снижает уровень холестерина и сахара в крови, но и оказывает благотворное очищающее действие на весь организм. Итак, возьмите по 100 г березовых почек, травы зверобоя, цветков ромашки и цветков бессмертника. Все

Мазь от псориаза

Слышала, что есть такая мазь от псориаза, которая делается с применением сырого яйца (или только желтка?). Если в редакции есть такой рецепт, опубликуйте его, пожалуйста!

Н.А. Синельникова, г. Томск

Да, такой рецепт у нас имеется. Он, кстати, очень простой. Смешайте 200 г уксусной эссенции, 200 г сливочного масла и одно сырое яйцо. Поставьте массу в холодильник. Через 7 дней мазь готова. Смазывать ею пораженные болезнью участки кожи рекомендуется как можно чаще.

Подготовила Ирина Шапошникова

ДУШИ ИСЦЕЛЕНИЕ

За иконой

тый? Правильно, освященных в церкви предметов. Среди таких святынь вербе отводилась ведущая роль.

❖ Если начиналась вдруг сильная буря, совершенно ненужная на данный момент, ее останавливали, кинув ветку освященной вербы против ветра.

❖ А если бросить ее в пламя, она способна остановить пожар. Чтобы пожаров не было вообще, в Крещение букетик вербы окунали в воду и обрызгивали дом, сарай и хлев.

❖ Воткнуть веточку в огороде или в поле — будет охранять урожай от вредителей и грабителей.

❖ Женщины, страдающие бесплодием, съедали почки освященной вербы и запивали их святой водой. Делали так, конечно, не один день. А затем рождалось дитя.

❖ Такое же лекарство — съеденные почки, запитые святой водой, — помогало и от более серьезных болезней — рожи, истерии, родимца.

❖ Если человек был не в меру вспыльчив, раздражителен, то поступали так. Почки настаивали на воде, затем читали заговор: «Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Вода ты вода, моешь ты и смываешь, везде ты, вода, бываешь: в озере и в реке, в океане и в ведре. Уйми ты раба Божьего (имя) от крика и гнева, от грубого слова, от напрасных слез, от тысячи дум гневливых. Не страдал бы он, не кричал бы он. Гнев его остуди, злобу уймони. Сего буйной головы смой, слей, сплосщи. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Будьте вы, мои слова, крепки, будьте вы, мои слова, лепки. Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, во имя Отца и Сына и Святого духа. Аминь».

Потом этой водой поили больного.

Иногда незаметно, подливая ее в чай или суп понемножку.

❖ Тот, кто занимался целительством, или же обычный человек, который не хочет перетянуть на себя чужую болезнь, делал такой оберег: натошак съедал три почки с только что освященной вербы, запивал святой водой, а затем читал: «Вербой святой Павел махал, от меня чужие болезни отгонял. Как правда, что вербное воскресенье чтут, так и правда, что чужие болезни не пристаю к мне. Аминь».

❖ А еще в этот день можно так устроить, чтобы муж не гулял. Для этого отламывают вербную ветку и говорят: «До тех пор, пока верба за иконой лежать будет, до тех пор муж меня не разлюбит, не забудет. Аминь». Ветку засовывали к освященным веткам. И главное, чтобы она хранилась на этом месте.

Катарина Радзиховская

Пояс «Вулкан». Идеальная фигура, профилактика болезней и не только

Внимание всем!

Поступил в продажу усовершенствованный пояс «Вулкан», который стал шире на 1 см. А если шире, то и результат лучше. Кроме того, по многочисленным просьбам наших покупателей он стал длиннее на 10 см. Спешите приобрести пояс «Вулкан» по старой цене (условия приобретения см. ниже).

Мы предлагаем вам позаботиться о вашей фигуре и о вашем здоровье при помощи «Вулкана». Он поможет **уменьшить вес без усилий и диет!** Вы надеваете пояс и спокойно занимаетесь домашними делами, смотрите телевизор, разговариваете по телефону. А самое главное — вы можете носить его на работе и на отдыхе, по дороге на работу и во время прогулки — в любое, удобное для вас время. «Вулкан» работает за вас, оставляя вам только любоваться на себя в зеркало, видеть, как удивляются окружающие достигнутым результатам. Надев пояс, вы будете чувствовать себя счастливо, удобно и комфортно.

Вот что говорят о поясе покупатели:



«...Это чудо. Пояс «Вулкан» помог мне решить проблему лишнего веса. Я за короткое время сбросила около 7,5 кг. И это тогда, когда мне необходимо было хорошо выглядеть. И это еще не все. Я устроилась на престижную работу, из 22 претендентов выбрали именно меня. Начальник говорит: «Кто следит за собой, тот не может плохо работать». Огромное спасибо...»

Елена К., мать двоих детей

Уже сегодня поясом «ВУЛКАН» пользуются для поддержания формы многие спортсмены в мире и известные политики. Он хорошо зарекомендовал себя в таких странах, как Германия и США, где тысячи человек уже убе-

дились в его эффективности. Использование при производстве пояса современных материалов обеспечивает его длительную эксплуатацию. «Вулкан» является универсальным, безразмерным и надевается на максимальный объем талии (не более 110 см).

Кроме того, пояс способствует имобилизации поясничного отдела позвоночника, снижению нагрузок на спазмированные паравертебральные мышцы, обезболиванию, предотвращению подвывихов в поясничных сегментах, а также защите передней брюшной стенки после операций и при грыжах. «Вулкан» особенно полезен людям, страдающим от болей в позвоночнике, пояснице (радикулит), в почках и т.д.

Вот что об этом говорят покупатели:



«На даче сорвал спину. Купил ваш пояс. И не снимаю его уже несколько месяцев.



Он прекрасно сидит и не доставляет мне хлопот. За время использования «Вулкана» прошли боли в спине. Практически пропал живот («рабочая мозоль»). Вышли камни из почек. Чувствовать себя начал на все сто...»

Константин А., Свердловская обл.

В продаже также имеется пояс «Сауна Белт» по цене 1498 руб. «Сауна Белт» позволяет вам изменить объем живота, талии, боков, ягодиц и бедер путем ношения пояса на необходимых участках в любом месте и в любое время. Тепло сауны открывает поры на вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит их наружу. Когда вы потеете, ваша кожа становится более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

В продаже также имеется набор для похудения «Сауна PRO 3 в 1» по цене 2300 руб. Этот набор включает три пояса, которые вы сможете надеть на руки, ноги, талию, получая тем самым тройной эффект.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ

Заказать пояс можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 4 (АРХ), отд. «Товары по почте»; по телефонам: (4862) 36-90-35, 49-50-77; по электронной почте: med@ortes.ru; на нашем сайте: www.zacaz.ru. Для жителей Украины: (057) 755-27-76. Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39.

Цена пояса составляет 380 руб. + почтовые расходы. ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Стоимость включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Уважаемые покупатели! Мы строго соблюдаем принципы единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.

Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское шоссе, д. 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Вышлю наложенным платежом (предоплата 50 руб. обязательна) уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс — 500 руб. А также галегу (диабет) на 3 месяца — 240 руб.; кукольник (алкоголизм), морозник (похудание) на 6 месяцев — 300 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. 8 (3842) 56-10-36

Вышлю наложенным платежом сборы трав; настойки болиголова, онколана, боровой матки, молочая Палласа, каштана конского, красной щетки, красного корня; фитопрополисные свечи, используемые при лечении простатита, онкологических, грибковых заболеваний; сироп бузины, применяемый для очищения крови, укрепления иммунитета; «Тодикамп», используемый при лечении простатита, цирроза, гипертонии и др. заболеваний. А также окопник, кукольник, копытень, морозник, ятрышник, очанку, родиолу розовую, диоскорею; каменное масло. Обязательно указывайте диагноз, возраст и вкладывайте конверт с о/а.

Ольга Васильевна Белоброва, 385006, Адыгея, г. Майкоп-06, до востребования; т. д. 8 (8772) 55-18-78; т. с. 8-918-222-05-08

(На правах рекламы)

Корень морозника кавказского применяют внутрь при лечении и профилактике простудных, хронических воспалительных процессов; опухолей; жировиков; запоров; лишнего веса; дисфункции щитовидной железы; язвы желудка и кишечника и мн. др.

Вышлю наложенным платежом с рекомендациями по применению тонколомлотый корень морозника. Полугодовая норма — 250 руб. + почтовые расходы.

Юлия Александровна Карбулян, 353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; т. 8-918-437-74-75 (можно SMS)

гипертония II группы. Горстями пью лекарства, а толку нет. У меня гипертония III степени, ишемическая болезнь сердца, брадикардия, удалена левая почка, правая — удвоенная. После операции замучил артроз. ноют коленные и тазобедренные суставы. С нервами тоже неладно — ни поплакать, ни порадоваться. Мучает бессонница. Может, читатели, травники подскажут, как лечить это комплексно?

И еще. Сыну 9 лет назад делали операцию по удалению грыжи межпозвонкового диска, сейчас она появилась снова, растет внутрь дисков. Хирурги помочь не берутся. Надеюсь, и от этой беды найдется средство.

Александра Филипповна, 659050, Алтайский кр., с. Шелаболиха, пер. Обской, д. 2

У ребенка (7 месяцев) диагноз «ППЦНС» (перинатальное поражение центральной нервной системы), плохо спит. Что посоветуете?

623340, Свердловская обл., Артинский р-н, п. Арты, ул. Королева, д. 165; тел. (34395) 2-24-77

Болею сахарным диабетом II типа. Стопы то горят, то мерзнут, то щиплет мизинцы. Боли не прекращаются ни на минуту. Сплю по 3—5 часов, и то с помощью таблеток. Мне 65 лет. Посоветуйте, что предпринять?

Ираида Ивановна Канашева, 164604, Архангельская обл., Пинежский р-н, д. Шардоне, ул. Центральная, д. 191

Беспокоят рецидивирующая крапивница и отеки Квинке. Как избавиться от этой напасти?

Галина Филипповна, 626157, Тюменская обл., г. Тобольск, мкр. 7а, д. 38а, кв. 7

Мне 68 лет. Беспокоят хронические болезни: атрофический гастрит, холецистит, панкреатит, энтероколит. Постоянная тошнота от любой пищи. Сильные боли в животе, особенно внизу и около пупка. Попеременно запор или понос, нормального стула нет. От поносов болит, горит анус. Перенесла на нем две операции. Диагноз: криптит и невриома. Перепробовала, кажется, все, что было возможно. Помогите советом!

Нэли Алексеевна Годунова, 462421, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Комарова, д. 12, кв. 2

Заболела воспалением легких, которое перешло в бронхит. Кашля нет, из-за этого не отходит мокрота. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Нина Егоровна Анишкина, 683049, Камчатская обл., г. Петропавловск-Камчатский, просп. Циолковского, д. 45, кв. 43

Помогите избавиться от кисты яичника без хирургического вмешательства. А еще сильно выпадают волосы на голове.

Ольга Вячеславовна Козлова, 105122, г. Москва, Щелковское ш., д. 15, кв. 192

Много лет страдаю от храпа. С возрастом он стал еще сильнее. Кто знает, как избавиться от этого недуга, отзовитесь! Можно ли народными средствами справиться с аденомой простаты и полипами в прямой кишке?

Иван Васильевич Советников, 455037, Челябинская обл., г. Магнитогорск, просп. Ленина, д. 100, кв. 9

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

От всей души хочу помочь всем нуждающимся, высылаю наложенным платежом с рекомендациями по применению и приготовлению копеечник чайный (25 г — 20 руб.), боровую матку (25 г — 30 руб.), красную щетку (25 г — 25 руб.), золотой корень (30 г — 30 руб.), сабельник (50 г — 15 руб.), чагу (50 г — 18 руб.). А также левзею, кровохлебку, кукурузные рыльца, побеги черники, чабрец, хмель, медуницу, герань луговую, очанку, донник, клевер, ромашку, солянку холмовую, шикшу, лабазник, омелу, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, спорыш, крапиву, зверобой, череду, зимолобку, полынь, манжетку, бессмертник, курильский чай, шалфей, душицу, пустырник, тысячелистник, мать-и-мачеху, календулу; корни бадана, пиона, лопуха, девясила, дягиля, солодки, шлемника; кору осины, ивы, калины, крушины; почки сосны, тополя, березы; плоды рябины красной, аронии черноплодной, боярки, калины; семена льна; лист бадана, березы, эвкалипта, осины, молочая Палласа и др.

Натуральные сиропы с прополисом (100 мл — 32 руб.), фиточаи в фильтрпакетиках (от 11 до 27 руб.), а также удобные в применении растительные драже (50 г — 35—50 руб.) отличного качества.

Будьте здоровы!

Виталий Владимирович Венрев, 656922, Алтайский кр., г. Барнаул, ул. Тракторная, д. 23; т. (3852) 465-245, 69-96-41. E-mail: borst@barnaul.ru

Вышлю наложенным платежом морозник кавказский. После пройденного мною шестимесячного курса уменьшились головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса (120 г) — 300 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

Наталья Михайловна Давыдова, 353200, Краснодарский кр., ст. Динская, пер. Некрасова, д. 9; д. т. 8 (86162) 5-06-73, м. т. 8-918-963-11-11

В следующем номере читайте:

- ❖ Средства от астмы, шпор, панкреатита, ожогов
- ❖ Если в почках камни...
- ❖ Юмор — лучшее лекарство
- ❖ Целебные свойства буквицы, ворсянки, зопника, мяты
- ❖ Консультация гинеколога
- ❖ Если вам за 50...
- ❖ Пасхальные обряды и приметы
- ❖ 20 тревожных симптомов

Вышлю наложенным платежом свежемолотый корень морозника. Норма на полгода (30 г) — 250 руб. А также спиртовую настойку плодов черного ореха (йододефицит, болезни щитовидной железы, опухоли, глисты). Стоимость 240 мл — 250 руб.

Александр Викторович Ушенин, 353273, Краснодарский кр., г. Горячий Ключ, с. Безымянное, ул. Подгорная, д. 12; т. 8 (86159) 53-6-71, 8-918-332-12-35

(На правах рекламы)

Азбука витаминов

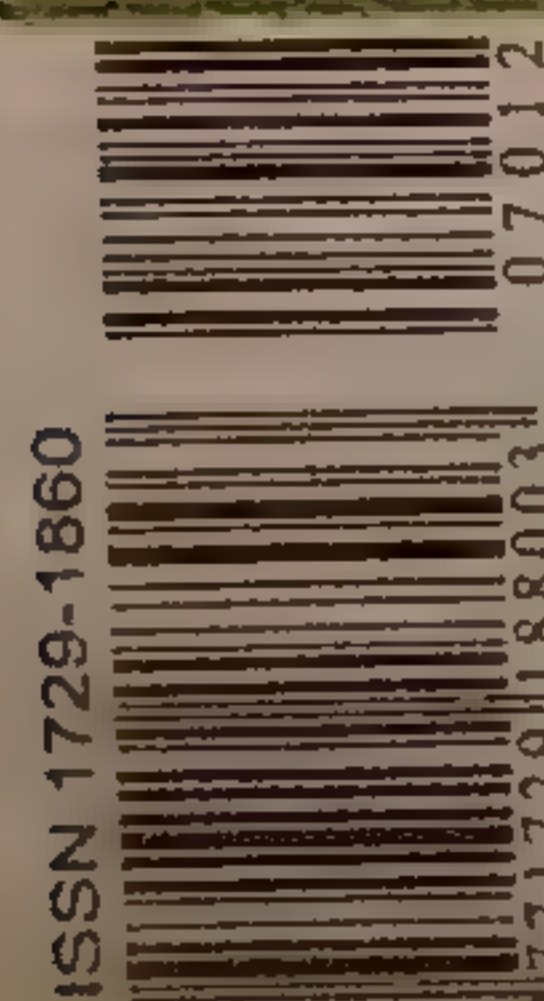
Чтобы пополнить истощившийся за зиму запас витаминов, врачи рекомендуют принимать любые поливитаминные комплексы, в которых одно драже или таблетка содержат суточную дозу основных витаминов. Кроме того, необходимо и правильное сбалансированное питание. В каких продуктах можно «добыть» тот или иной витамин и что влечет за собой его недостаток, смотрите в нашей таблице.

СБОР ТРАВЫ НЕ ПРОСПИТЕ ВЫ



Береза — почки
Сосна — почки

A (ретинол)	Ухудшение зрения (вплоть до «куриной слепоты»), сухая кожа и перхоть, ломкие ногти, повышенная утомляемость	Зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зелень), яичный желток, рыбий жир, бобовые, сыр, печень (особенно говяжья), икра, сливочное масло, сметана, творог
B₁ (тиамин)	Раздражительность, плаксивость, бессонница, снижение памяти, онемение рук и ног, повышенная утомляемость, одышка и тахикардия, расстройство пищеварения	Хлеб грубого помола (особенно ржаной), нежирное мясо, проростки пшеницы, отруби, горох, рис, гречка, пень, рыба, яичный желток, дрожжи
B₁₂ (цианокобаламин)	Усталость, раздражительность, головокружение, сонливость, головные боли, нарушения обмена веществ и процесса кроветворения	Морская капуста, печень, почки, говядина, птица, рыба, яйца, молоко, сыр
B₂ (рибофлавин)	Слабость, головокружение, резь в глазах, частые конъюнктивиты и блефариты, трещины на губах и в уголках рта, расстройства пищеварения, выпадение волос и сухость кожи	Дрожжи, листовые зеленые овощи, хлеб, печень, крупы (гречневая и овсяная), зародыши и оболочки зерновых культур, горох, почки, мясо, рыба, сыр, молоко, творог, яичный белок
B₆ (пиридоксин)	Раздражительность, бессонница, судороги, сухие дерматиты, стоматиты, конъюнктивиты, снижение аппетита	Неочищенные зерна злаковых, ржаной хлеб, бобовые, зеленые листовые овощи, дрожжи, морковь, мясо, рыба, молоко, гречневая и пшеничная крупы, рис, яичный желток, печень, почки, сердце
C (аскорбиновая кислота)	Кровоточивость десен, выпадение зубов, появление синяков, плохое заживление ран, вялость, быстрая утомляемость, выпадение волос и сухость кожи, частые простуды, боли в суставах	Цитрусовые, листовые зеленые овощи, капуста всех видов, болгарский перец, черная смородина, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель в «мундире»
D (кальциферол)	Рахит у детей, размягчение костей (остеомаляция), остеопороз, кариес, снижение иммунитета	Яичный желток, сливочное масло, рыбий жир, икра, печень трески, молочные продукты, крапива, петрушка. Но лучше всего — воздействие ультрафиолетовых лучей солнечного света
E (токоферол)	Анемии, нарушения обмена веществ, повышенная проницаемость и ломкость сосудов, атеросклероз	Растительное масло (подсолнечное, хлопковое, кукурузное), орехи, зеленые листовые овощи, злаковые (особенно пшеница и ее проростки)
PP (никотиновая кислота)	Кожные болезни, быстрая утомляемость и головокружение, боль в конечностях, слабость мышц, понижение уровня сахара в крови, бессонница	Говяжья печень, свинина, рыба, дрожжи, ржаной хлеб, проростки пшеницы, продукты из цельных злаков, картофель, морковь, кукуруза, листья одуванчика, яйца, молоко, сыр



Газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано:
ОАО «Кострома», г. Кострома.
Зачет № 179 Тираж 47.913 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица».
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: albolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Директор Барболина Т.Е.
И.о. директора Соколов О.Г.
Зам. директора Исаев Ю.А.
И.о. секретари Навасина Т.Ю.
Над номером работают:
Ульяшова Н.Д., Соколов О.Г.,
Семин В.В., Пашкина Е.Ю.,
Буторин С.В., Соколов Т.С.,
Шаломов И.Г.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arzmi.ru и www.chtivo.ru. Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

(пиридоксин)

Раздражительность, бессонница,
дерматиты, стоматиты, конъюнктивит,
аппетита

С
(аскорбиновая
кислота)

Кровоточивость десен, выпадение зу
ние синяков, плохое заживление ран,
страя утомляемость, выпадение воло
кожи, частые простуды, боли в суставах

D
(кальциферол)

Рахит у детей, размягчение костей (о
ция), остеопороз, кариес, снижение им

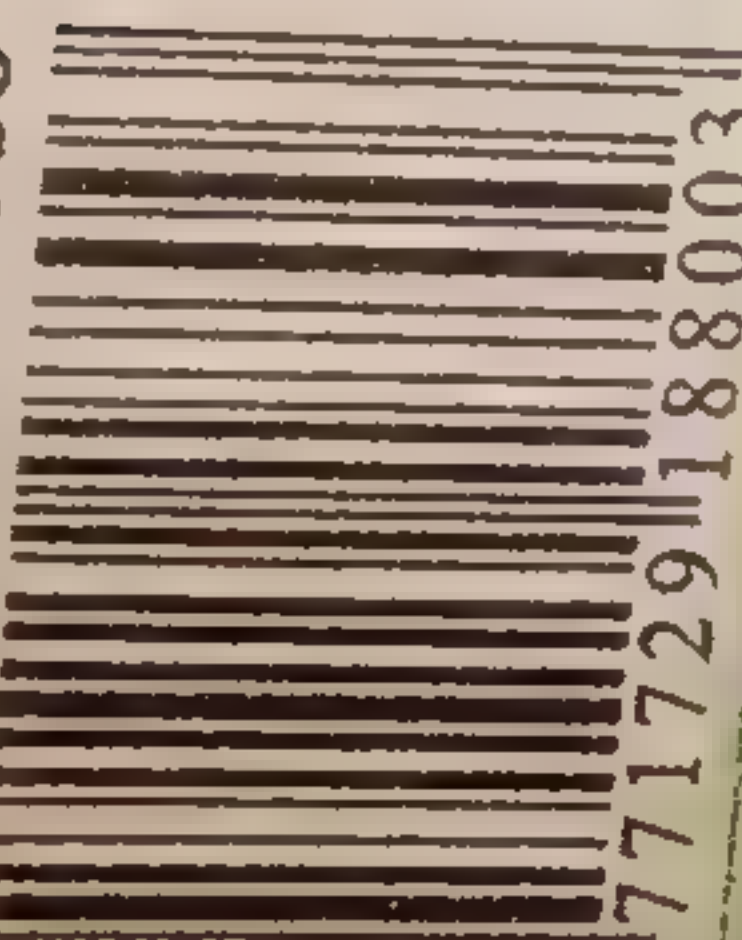
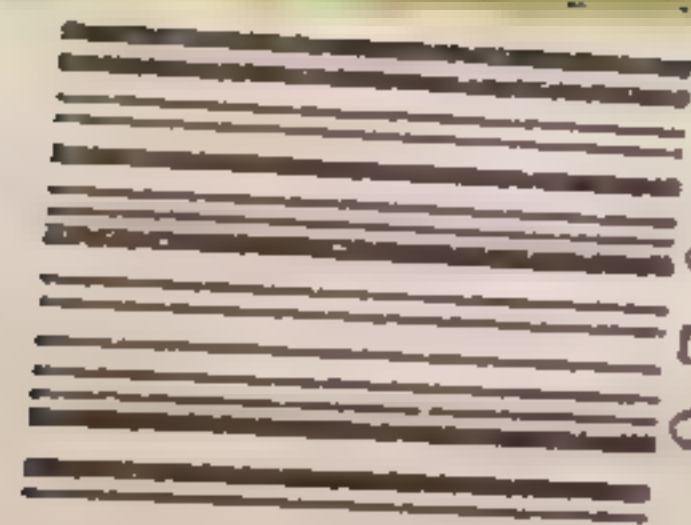
E
(токоферол)

Анемии, нарушения обмена веществ, повы
проницаемость и ломкость сосудов, атероск

PP
(никотиновая
кислота)

Кожные болезни, быстрая утомляемость и
вокружение, боль в конечностях, сла
мышц, понижение уровня сахара в крови,
сонница

ISSN 1729-1860



07012

9771729188003

Газета «Живница»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. № 018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. пп № 77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано:
ОАО «Кострома», г. Кострома.
Заказ № 179 Тираж 47.913 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живница».
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь
ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только
©Все права редакции на

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ
ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с № 30101810100000000601 БИ

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса под
Время подписания в печать: по графику — пятницу

Выходит

3 раза в месяц.

Дата выхода

газеты 16.03.07

Следующий номер

выйдет 26.03.07

Объем 2 п. л.

ЖИВИЦА

газета-травница

ОСНОВАНА 13 ЯНВАРЯ 1999 г.



№ 13 (294)

май 2007 г.

www.givitcaru

МЫ ЛЕЧИМ БОЛЕЗНИ И ИЗЛЕЧИЛИСЬ САМИ
ОПЫТНОЕ ПОДСЕЛЕНИЕ

В НОМЕРЕ:

* Средства
от тромбозов,
чирьев, артрита

стр. 2

* Лечение
гипертонии

стр. 4

* Все о соке
чистотела

стр. 6

* Целебные
свойства одуванчика,
элеутерококка,
фенхеля

стр. 8

* Искусство
скандала

стр. 10

* Фитотерапия
против опухолей

стр. 12

* Три «нельзя»
в стоматологии

стр. 15

* Сбор травы
не проспите вы. Май

стр. 16

С Днем Победы!



Внимание! Открыта
подписка на II полугодие 2007 года

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»);
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123);

комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»);

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;

«Дюймовочка» — инд. 11341.

Продолжается подписка на I полугодие 2007 года.

Спешите подписаться!

«Трофей» с войны

На фронт!

За два месяца до окончания Военно-медицинской академии мы должны были подать рапорт с указанием, на какой фронт желали бы направиться и в какой род войск. Я выбрал Центральный фронт. После сталинградской победы мы были уверены, что вслед за небольшим затишьем начнется большое наступление. Родной край, по моим расчетам, Великие Луки, Торопец будет освобождать Центральный фронт. Мою просьбу легко было удовлетворить, так как я метил, сам того не подозревая, в самое пекло... И вот перед началом великой Курской битвы нас срочно выпустили из Академии капитанами медицинской службы с дипломом врача без сдачи государственных экзаменов. Диплом был действителен не только юридически, но и фактически, что подтвердилось всей нашей дальнейшей жизнью...

Санитарный поезд направлялся за ранеными на фронт и по пути вез нас. Мы были рады, что едем из глубокого тыла на фронт для равного со всеми участия в борьбе с врагом. Никто не думал об опасности, о смерти. За полтора года учебы в Самарканде мы отвыкли от тягот ленинградской блокады: голода, холода, воя сирен, разрывов снарядов, угрозы близкой смерти. Солнечное лето, уютный санитарный поезд, уверенность в прочности наших знаний, закрепленных дипломами и капитанскими погонами, — все настраивало на оптимизм молодости.

Чудо-травы, да не всегда...

...После «выпрямления» Курской дуги, потеряв почти все танки и большую часть личного состава, 2-я танковая армия в начале сентября 1943 года была выведена из боев в район Льгова Курской области, где стала готовиться к новым сражениям, пополняясь молодыми бойцами; боевой техникой и вооружением. Наш десантный батальон 109-й танковой бригады расположился в поле. Однажды ко мне из ближайшей деревни пришли три женщины, измученные войной и тяжелым трудом на земле, с одинаково серыми лицами и натруженными мозолистыми руками. Их возраст определить было трудно, но, несомненно, им было за пятьдесят. Они попросили таблеток от головной боли в обмен на несколько пучков незнакомой мне травы. Назвали ее **приворот** и сказали, что она лечит все болезни живота. Заваривать ее можно как чай и пить

стаканами. Я воспользовался их советом и стал быстро избавлять солдат **от боли в животе, изжоги, тошноты и поноса**. В результате три месяца мне не пришлось никуда направлять на лечение в вышестоящее лечебное учреждение, тем более что никто не хотел убывать из родной части.

В конце декабря 1943 2-я танковая армия начала грузиться в эшелоны. Тогда мы не знали, что нас выдвигает Жуков по приказу Сталина для создания плотного кольца вокруг Корсунь-Шевченковской группировки немцев. В один из эшелонов стали грузиться и мы. В это время ко мне обратился солдат лет 45, среднего роста, худощавый, с темно-серым лицом не то загорелым, не то больным. Я спросил: «На что жалуетесь, что случилось?» Солдат ответил, что у него болит живот, и показал ладонью на верхнюю половину живота. Я забеспокоился, зная, что острый аппендицит начинается с боли в эпигастральной области. Попросил его прилечь. Пощупал живот. Он был мягкий, безболезненный, печень не прощупывалась, симптомов раздражения брюшины не было. «Значит, не аппендицит, срочной операции не нужно. Наверное, обострение гастрита. Вылечим травой приворот, еще немного ее у меня осталось. Возьму-ка я больного с собой в вагон. В дороге у него все пройдет». Так и сделал. Прошла ночь.

- Как спали, Николай Сидорович?
- Не спал я.
- Почему?
- Да все болит.
- И несколько не легче?
- Нет.

Приворот всем помогал, а Николаю Сидоровичу не помогает. Прошел день, второй, третий... По несколько раз в день приходилось слышать один и тот же монотонный ответ: «Болит». Я мучительно и бесплодно перебирал симптомы различных болезней в своей голове для установления диагноза. Пока искал ответ, на четвертый день нашего продвижения к новому месту дислокации Николай Сидорович умер. При вскрытии у него оказался рак поджелудочной железы...

Приворот, репешок, репейничек

...С тех пор прошло более 30 лет. Шел 1975 год. После увольнения из армии я уже пять лет как жил в Черногловке, активно занимался фитотерапией. Ко мне на прием часто приходил Борис Константинович Еремеев с жалобой на постоянную боль в левом подреберье и под левой лопаткой. Я вспоминал печальную участь Николая Си-

доровича. Но этого пациента подробно обследовали в МОНИКИ и ЦРБ и рака не нашли, поставили другой диагноз: хронический панкреатит, болевая форма. Я лечил его с помощью трав. Пробовал один сбор за другим. А боль все держалась и держалась. Я долго искал описание травы приворот. Ни в одной книге не находил такого названия. Наконец, кто-то из больных подарил мне болгарскую книгу «Фитотерапия», и там на одной из страниц был заголовок «Приворот (репейничек, репешок)». Я у всех, кто занимался фитотерапией, спрашивал о том, не знают ли они, что за трава репешок-приворот. Никто не мог мне ничего сказать. А Борис Константинович ходил, ходил ко мне на прием, а потом перестал ходить. Через два года я случайно встретил его и спрашиваю:

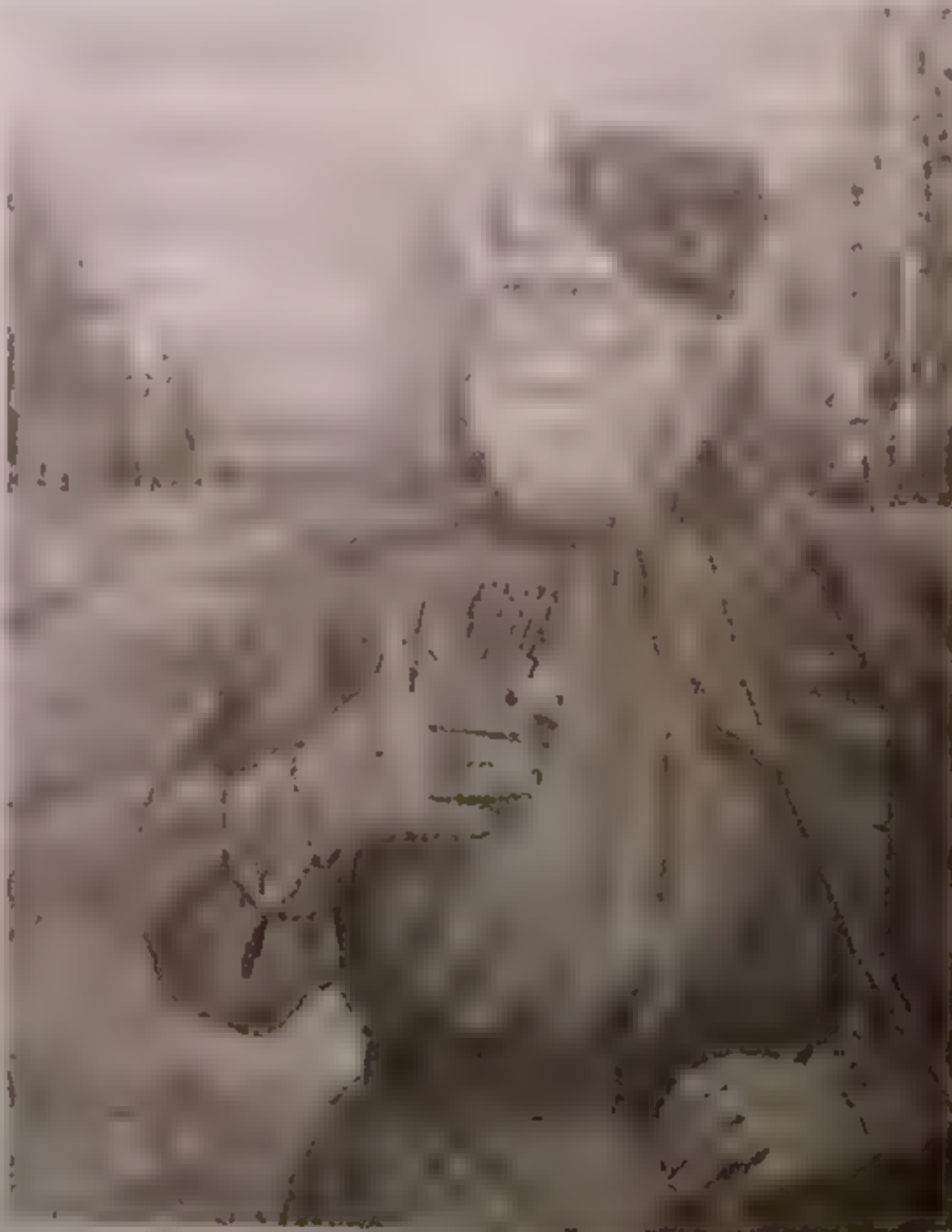
— Ты что ко мне не ходишь? Как твой панкреатит?

— А я с ним справился, нашел репешок и теперь пью настой из него. Боль прошла полностью. Но заметил: если настой долго пьешь, появляется резкая слабость, сильно снижается давление. Я, как замечу это, сразу делаю перерыв. Недели через две начинаю пить снова.

Я давно мечтал увидеть это чудесное растение, мне даже во сне снился репешок. Еремеев рассказал мне, где это сказочное место. Мы поехали туда с хорошим знакомым нашей семьи. И с тех пор каждый год в июле кто-нибудь везет меня в эти замечательные места...

В Военно-медицинской академии нам давали глубокие знания, необходимые врачу вообще и особенно военному врачу. Однако о фитотерапии как науке в стенах академии мы ни разу не слышали...

**Карп Абрамович Трескунов, академик
ВНЕН и РАЕН, к. м. н.,
врач-фитотерапевт**

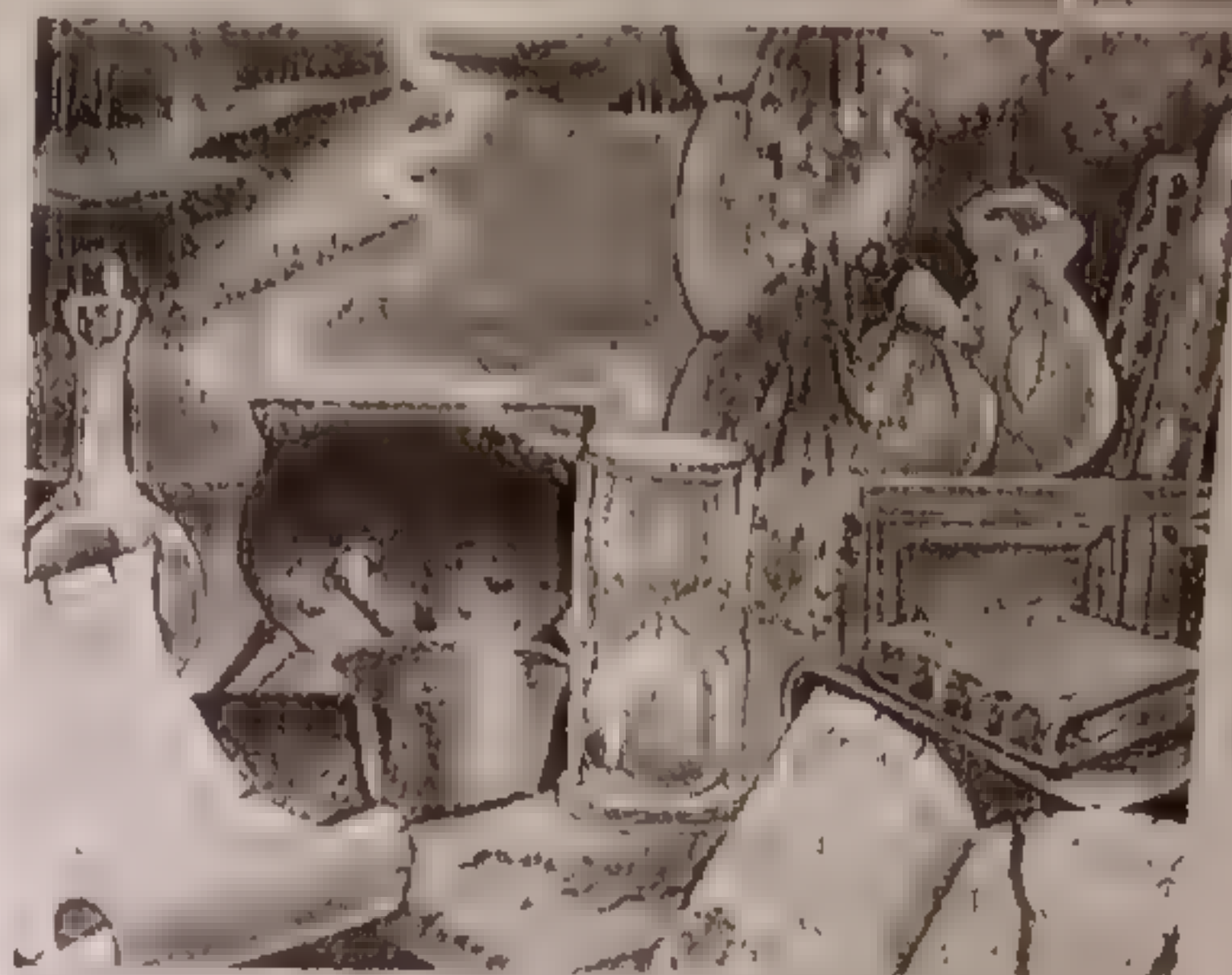


Солнце деда спасло

Брат моего деда воевал на фронте. Был тяжело ранен (раздроблена кость правой ноги), а в 1943 году комиссован из армии. Кость не срасталась, а рана гноилась. Врачи настаивали на ампутации ноги, так как опасались гангрены и летального исхода. Но брат отказался от операции. Летом каждый день брал с собой дочку и на кос-

тылях ходил к речке. Пока дочка купалась, он загорал. И стал замечать, что от солнечных ванн у него через рану стали выходить осколки кости. К концу лета все осколки вышли и рана затянулась. Фронтовик дожил до 1995 года. Правда, всю жизнь рана о себе напоминала, но умер он с обеими ногами. Один умный человек сказал: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья». Двоюродный дед ему поверил и не ошибся.

К. Брышев, Карелия



И ногу не пришлось ампутировать

С отцом моей знакомой во время войны такой случай был. Ранило его в ногу. Рана кровоточит, а он один в лесу. Тогда он начал промывать рану своей уриной. И постепенно кровотечение прекратилось, рана очистилась. А когда он добрался до госпиталя, врач сказал, что, если бы не промывание уриной, ногу пришлось бы ампутировать.

Л.Т. Пидмичева, Ленинградская обл., г. Лодейное Поле

Картошка от чирьев

В войну мы с сестрой от чирьев сырой картошкой спасались.



Терли ее и по несколько раз в день прикладывали к нарыву. Картошка все вытягивала не хуже, чем современные мази.

Евдокия Егоровна, д. Алферовка

Настойка на пиве

Знаю хороший рецепт, понижающий сахар в крови. Мелко-мелко порежьте большой корень хрена и сложите в литровую банку. Так же мелко-мелко порежьте 8—10 зубчиков чеснока и добавьте к хрену. Все это залейте доверху свежим светлым пивом. Поставьте на 10 дней в темное место настаиваться. Затем процедите. Курс лечения — три недели. Первые два дня пейте по ч. л. 2—3 раза в день за полчаса до еды. А с третьего дня — по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

А.А. Сурова, г. Мичуринск

При артрите

Возьмите в равных пропорциях цветки черной бузины, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы. Ст. л. измельченной смеси заварите стаканом горячей воды, прокипятите 5 минут на слабом огне, охладите и процедите. Пейте по 2 стакана отвара в день при артритах различного происхождения.

Или смешайте по 5 г соцветий календулы лекарственной, плодов можжевельника, коры крушины, по 10 г цветков черной бузины, листьев крапивы двудомной и 20 г травы хвоща полевого. 3 ст. л. сбора залейте 1,5 л кипятка, оставьте настояться 10 минут, затем 5—10 минут покипятите, процедите. Пейте по стакану через каждые 2 часа.

Александр Колодзей, 413916, Саратовская обл., Духовницкий р-н, с. Липовка, ул. Казакова, д. 2

Нам такой кисель не нужен

Тромбофлебит. Варикозное расширение вен. Геморрой. Инфаркт. Инсульт. Что общего у этих болезней? То, что одной из причин их возникновения является густая кровь. Для лечения и профилактики таких недугов надо разжижать ее, чтобы циркулировала по венам и тканям не как густой кисель, а свободно.

Считаю: для врачевания лучше применять методы природные, то есть травы. Вот несколько рецептов.

Используйте софору японскую. 100 г плодов (семян) растения залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите. Храните в холодильнике. Первые три дня принимайте по 15 капель, добавляя их в 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день натощак. А ешьте не раньше чем через 30 минут. Если никаких побочных эффектов (понижение пульса, резкое снижение давления) нет, то дозу повысьте до 25 капель. При появлении упомянутых симптомов остановитесь на 15—20 каплях. Курс лечения — 3 недели.

Потом сделайте семидневный перерыв и повторите курс. Затем снова передохните и опять принимайте настойку, пока она не закончится.

Настойка из кожуры плодов каштана конского — незаменимый препарат для тех, кто надумал разрешить проблему вязкой крови. Возьмите 50 г (стакан) кожуры растения, залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном месте 2 недели. Процедите. Храните в холодильнике. Принимайте по 25 капель, смешивая с 1/4 стакана воды, утром и вечером натощак. В этом случае за стол садитесь не раньше чем через 30 минут. Курс лечения — 3 недели. Затем — недельный перерыв и повторите все сначала. Лично я это средство ежегодно месяц-другой принимаю с профилактической целью.

Не пренебрегайте корнями диоскореи кавказской (или японской). Залейте их водкой из расчета — на часть измельченного корня 5 частей водки. Настаивайте в темном месте 10 дней, проце-

дите. Храните в холодильнике. Принимайте по 25 капель, запивая несколькими глотками воды, 3 раза в день через 20 минут после еды в течение 3 недель. Всего должно быть 3—4 курса, но между каждым из них делайте перерыв в 7 дней.

Учтите, все эти травы понижают давление. Не переусердствуйте! Перебор вреден, как любая крайность. Он чреват, например, внутренними кровоизлияниями, женскими кровотечениями. Так что этими (как и другими) травами без консультации с врачом не лечитесь.

Помните: с утра вязкость крови повышена. Сердцу и без нагрузки трудно проталкивать ее по сосудам, а если к этому прибавить пробежку, то получится не тренировка, а износ миокарда (сердечной мышцы). После ночного сна делайте только легкую разминку на растяжение и дыхательно-энергетические упражнения. А бег оставляйте на вечер.

Александр Владимирович Головков, травник, 352909, Краснодарский кр., г. Армавир, а/я 900

8 заповедей

- Бросить курить.
- Похудеть до нормы.
- Есть больше овощей, фруктов, злаковых, нежирных молочных продуктов.
- Реже солить пищу.
- Ограничить потребление алкоголя.
- Больше двигаться (быстрая

ходьба, лыжи, велосипед).

Освоить методики релаксации для снятия психоэмоционального напряжения.

Регулярно измерять давление и пить назначенные врачом препараты.

Редкие прерывистые курсы могут нанести вред.

Поближе к дубу...

Принимать сок рябины черноплодной (аронии) по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 3—4 недель. Можно есть и свежие плоды по 100 г за полчаса до еды 3 раза в день.

Взять по стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, выжать сок лимона, все соединить и хорошо перемешать. Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по ст. л. за час до еды или через 2—3 часа после 3 раза в день. Курс лечения 1,5—2 месяца.

Съедать в день за 3—4 приема по 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда в течение 45 дней. В них много магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием, а также калия, способного выво-

дить натрий из организма и увеличивать мочеотделение. Все это обеспечивает их гипотензивный эффект.

Пропустить клюкву через мясорубку, смешать с равным количеством меда и принимать по ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Полезно пребывать вблизи дубовых деревьев. Во многом это связано с тем, что летучие фитонциды дуба понижают артериальное давление. Это свойство иногда используется при стационарном лечении гипертоников: с помощью специального прибора «Аэрофит» воздух помещения насыщается фитонцидами листьев дуба. В результате улучшается самочувствие, сон, артериальная кровь лучше насыщается кислородом.

А.Ф. Синяков, ани- и фитотерапевт, д. м. н., профессор

Поможет всегда минеральная вода

Просьбы о помощи в лечении гипертонии я встречаю в газете часто. У меня есть свой способ борьбы с этим заболеванием. Утром натощак выпиваю стакан столовой минеральной воды с газом, в которую выжимаю поллимона и добавляю чайную ложку меда. Курс лечения — 2 недели. Уже два года живу без гипертонических кризов.

Н. Ганиева, г. Котлас

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

Раньше почти в каждом доме были сухофрукты. Из них варили компоты, их использовали для начинки пирогов. К сожалению, теперь сушеные груши, яблоки и другая вкуснятина незаслуженно забыты. А ведь на самом деле сухофрукты — настоящий кладезь витаминов.

Мы гоняемся за дорогими биодобавками, покупаем витамины и не знаем, что все они содержатся в избытке в высушенных фруктах, — говорит врач-диетолог Светлана Брагина. — Причем без всяких красителей, закрепителей и консервантов. Это фактически те же самые фрукты, только без воды. И каждый хорош по-своему.

Даже пяти штук абрикоса (кураги) хватит, чтобы полностью обеспечить дневную норму железа. А оно необходимо для поддержания нужного уровня гемоглобина и кальция (это поможет защититься от остеопороза — возрастной хрупкости костей).

Самая диетическая

А еще в абрикосах содержится каротин, как в морковке, и фосфор. Доказано: регулярное употребление кураги снижает риск заболевания раком. К тому же она прекрасно очищает кишечник. Все эти добрые слова в полной мере относятся и к урюку.

Вишня обладает омолаживающими свойствами. В ней содержатся вещества, способствующие восстановлению соединительной ткани. А ведь морщины возникают именно тогда, когда коллагеновые волокна соединительной ткани «ломаются». Съев всего 50 г сушеных плодов, вы обеспечите организм суточной нормой витамина В₆, магния и кобальта. Кроме того, вишня укрепляет нервы и нормализует обмен веществ. Последние исследования показали, что в ней содержатся вещества,

препятствующие развитию раковых клеток.

Ананас сжигает внутренние жиры, помогая сбросить вес.

В финиках содержатся почти все витамины (кроме Е и Н), особенно много витамина В₅. Включите эти плоды в рацион — и вы увеличите работоспособность, внимательность. Помогут финики и снизить вес, сжигая жир.

В изюме много бора, который, как и кальций, защищает от остеопороза, повышает гемоглобин. Сушеный виноград очень полезен при гастрите.

Папайя, кроме укрепления иммунитета и стимуляции белкового обмена, повышает сексуальную активность.

В груше много клетчатки. Поэтому она нормализует работу кишечника и помо-

14 мая — Всемирный

Лечение



Вкусное лекарство

На гипертонию жалуются многие читатели газеты. Хочу предложить свой метод борьбы с этим заболеванием. В ч. л. сахара добавить 5 капель растительного рафинированного масла. Подержать во рту, пока не растает. Не запивать. Принимать один раз в день в течение месяца.

С. Подольный, г. Камышин

Полезно знать

Один лишний килограмм повышает давление на 2 мм рт. ст.

Плоды земляники полезны гипертоникам. При их употреблении понижается артериальное давление.

При гипертонии и атеросклерозе пейте апельсиновый сок, он богат витамином С. А у людей с повышенным содержанием витамина С в крови риск летального исхода по причине сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое.

Огне боярыш с гипертонией

гипертонии



Мой опыт исцеления

Около четырех лет назад (при моих нынешних 57 годах) у меня появились сердцебиение, одышка, частые головные боли. Врач поставил диагноз — гипертония. Я решил обратиться к фитотерапии. Она-то и помогла победить заболевание.

Перво-наперво задействовал плоды боярышника. Ежедневно ст. л. свежих ягод заливал стаканом кипятка, настаивал, укутав, один час. Выпивал настой в течение дня. Регулярное (пока можно было использовать свежие ягоды) лечение подействовало благотворно, ведь боярышник снижает давление, укрепляет сердечную мышцу, оказывает антисклеротическое действие на сосуды, успокаивает нервную систему.

Потом стал готовить «сердечный» чай. Смешивал измельченные сухие плоды шиповника (5 ст. л.) и боярышника (ст. л.), листья брусники (2 ст. л.), заливал в термосе 2 стаканами кипятка, настаивал 12 часов и процеживал. Настой получался концентрированным, я добавлял его в обычный чай по 2—3 ст. л. на стакан.

Разнообразил лечение настоем плодов рябины красной (ч. л. сухих плодов заливал стаканом крутого кипятка, настаивал 30 минут, пил по полстакана 3 раза в

день). Это способствовало очищению сосудов от холестериновых бляшек.

Еще одно средство — отвар створок фасоли (оказывает лечебное действие благодаря высокому содержанию калия). 15—20 г сухих створок варил в литре воды 30 минут, процеживал и пил по полстакана 3—4 раза в день.

Также применял периодически (по желанию) настойку соцветий календулы (4 ст. л. сухого сырья заливал 200 мл водки, настаивал 14 дней в темном месте, процеживал, отжимал). Пил по 20—40 капель в четверти стакана воды 3 раза в день за 20 минут до еды. Это помогало при одышке, аритмии и сильном сердцебиении, бессоннице.

Есть в моем арсенале и капли Морозова (это смесь аптечных препаратов: корвалола, настоек валерианы, пустырника и боярышника, взятых в равных количествах), весьма полезные не только на ранних стадиях гипертонии, но и при бессоннице, раздражительности. Я пил их по ч. л. 3 раза в день перед едой, разбавляя в небольшом количестве воды.

Все эти средства принимал месяц, чередуя по необходимости и желанию, прислушиваясь к своему организму.

Вадим Иванов, Беларусь, г. Могилев,
ул. Челюскинцев, д. 138, кв. 11,
«Народный доктор»

При повышенном давлении

При повышенном давлении выпивайте 1—2 чашки в день холодного настоя тысячелистника и съедайте по ч. л. пивных или пекарных дрожжей три раза в день. Кроме того, делайте дыхательную гимнастику. Глубокий вдох через нос, выдох, при этом произносите следующие звуки: И, Е, О, У, А, Ш (последний звук можно заменить на М), произносить через нос при закрытом рте. Вдох длится около семи секунд, столько же — выдох. Упражнение занимает от 5 до 10 минут, чем чаще его делать, тем лучше. Звук И влияет на мозг, зрение и слух. Звук Е — на горло. О — на сердце, У — на живот, А — на конечности (руки и ноги), особенно при параличах, М и Ш — на организм в целом. Эта дыхательная гимнастика оказывает на мозг такое же воздействие, как и массаж. Долгий выдох очищает легкие, во все уголки поступает кислород.

Полезен также чеснок и настой омелы.

Не рекомендуется употреблять натуральный кофе, алкоголь (особенно красное вино), настой ромашки, свинину и сельдерей.

Н.С. Козымаева,
654018, Кемеровская обл.,
г. Новокузнецк,
ул. Дружбы, д. 46, кв. 42

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ПИТАНИЕ

сладость

гает выведению солей тяжелых металлов.

Яблоки — кладезь железа и витаминов группы В, а также витамина С.

Инжир полезен тем, у кого проблемы с щитовидной железой и желудком. Кроме того, он предотвращает развитие раковых клеток. В странах, где выращивают винные ягоды, их используют для выведения паразитов из организма. Лечат сушеным инжиром простуду и бронхиты: 4—5 плодов заливают стаканом горячего кипятка, растирают, принимают по половине стакана теплой смеси 2—3 раза в день.

Чернослив полезен при гастритах, постоянных стрессах и тревоге. Считается, что он укрепляет нервную систему.

Есть у сухофруктов и еще одно замечательное свойство. Это единствен-

ная сладость, которую можно есть, не полнея. В основном в сушеных фруктах содержится безобидная фруктоза. Кроме того, они калорийны и в них содержится много клетчатки. Значит, хватит и небольшой горсточки яблок или кураги, чтобы утолить голод. Именно поэтому сухофрукты и стали основой модной итальянской диеты, в которой нет ничего сложного. Итальянки просто заменяют ими завтрак или берут на работу, чтобы перекусить. Это очень удобно — полотняный мешочек с сушеными ягодами занимает мало места в сумочке, да и стоят они недорого. Главное, использовать именно полотняные мешочки: в полиэтилене сухофрукты быстро портятся. Ну а дальше — дело вкуса: кто-то предпочитает съесть ломтик другой всухомятку, кто-то заливает кипятком и лакомится распаренными

фруктами через час-другой. Кстати, настой можно выпить — часть полезных веществ переходит туда.

Катарина Радзиховская



Для многих здесь

чтобы он покрыл сырье и выступал над ним на толщину пальца. Настаивайте 2 недели. Растирание готово!

После гепатита

Недавно переболела гепатитом. Лежала в больнице. Выписали, но печень осталась увеличенной. Чем полечиться?
Марина С., Ленинградская обл.

Марина, в одном из справочников по народной медицине я нашла такие рецепты: 2—3 ст. л. травы очного цвета пашенного (куриная слепота) настаивайте час в литре кипятка и пейте по две трети стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды. Но всего за день выпивайте не более трех стаканов. Можно попить настой травы смолки клейкой (обыкновенной): 1—2 ст. л. залейте полулитром кипятка и настаивайте час. Пейте по две трети стакана теплого настоя 3—4 раза в день перед едой. Можно добавлять по вкусу мед.

При увеличении печени принимают также настой краевых цветков подсолнечника: ст. л. на стакан кипятка. Настаивают час и употребляют по 2—3 ст. л. 3—5 раз в день за полчаса до еды. Популярен в народе и такой рецепт. Килограмм измельченного репчатого лука смешивают с двумя стаканами сахарного песка. Томят в духовке до тех пор, пока смесь не станет желтой. Принимают по 1—2 ст. л. утром натощак и перед сном.

При вашем заболевании рекомендуется

пить и настои следующих трав: чистотела, зверобоя, крапивы, кукурузных рыльцев, листьев и корней одуванчика, корневищ пырея и др. Надеюсь, что-нибудь вам пригодится.

Принимать неплохо порошок гороха

Как справиться с гипертонией и атеросклерозом сосудов головного мозга? На лекарства уходит почти вся пенсия.

Галина Игоревна, Ивановская обл.

Галина Игоревна, для улучшения питания клеток головного мозга, лечения атеросклероза и головных болей рекомендуется употреблять порошок плодов гороха посевного. В нем содержится большое количество глютаминовой кислоты, которая оказывает благотворное действие на головной мозг. Горох измельчите в кофемолке и принимайте по половине или целой чайной ложке 3—4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой. Лучше перед едой. Вместе с этим пейте настой любых лекарственных растений, снижающих давление. Это астрагал, кора и корни барбариса, кора веток или ветки бересклета бородавчатого, боярышник, барвинок малый, вербена лекарственная, ноготки и др. Травы лучше чередовать, чтобы не возникло привыкание.

Вино из девясила

У меня люмбаго. Стараюсь поддерживать себя: раз в год делаю массаж. Но все равно обострения случаются. Бывает порой все тело болит. Приходится колоть обезболивающее. Но может быть, есть народные способы снятия таких болей?

Наталья М., Московская обл.

Когда при люмбаго боль растекается по всему телу, народные целители предлагают пить девясиловое вино по половине стакана утром и вечером. Вино, конечно же, необходимо всегда иметь под рукой. А готовится оно так. В пятилитровую бутылку насыпьте большую горсть измельченного корня девясила. Влейте туда поллитровую банку меда (примерно 700 г) и накрошите 100—120 г дрожжей. Залейте доверху кипяченой водой. Бутылку закройте крышкой, сверху обвяжите плотной тканью. Поставьте на 2 недели в теплое место, но не к батарее. Когда брожение закончится, вино процедите. Храните в холодильнике. За курс лечения нужно выпить все вино. Хорошо втирать в больные места настой сирени фиолетовой на керосине. Наполните, не уминая, поллитровую банку цветками, залейте керосином так,

После опубликования более четырех лет назад моей заметки о чистотеле я до сих пор получаю очень много писем от читателей, в которых часто попадаются похожие вопросы. Хочу ответить на них через газету.

❖ Когда заготавливать сок?

Лучший чистотел — майский. В это время он наиболее биологически активный. Но растение цветет и летом, когда тоже можно готовить сок.

❖ Почему получился сок серо-зеленого цвета?

После того как сок отжат, его необходимо немедленно профильтровать через 2—3 слоя марли и перелить в пластиковую бутылку темно-коричневого цвета. Воздушный зазор между пробкой и верхним уровнем жидкости должен быть минимальным. Раз в сутки следует резко, но не до конца, отвернуть пробку, выпустить воздух из бутылки и так же резко завер-

цвет сока должен стать ярко-желтым и прозрачным.

❖ При какой температуре лучше идет ферментация?

Оптимальный вариант, если в помещении +22, +24 градуса. При более низкой температуре сок лучше поставить на кухонный шкаф. Там температура выше. И наоборот, на пол, если в доме слишком тепло.

❖ Почему сок получился с тухлым запахом?

На первом этапе приготовления следует быть очень внимательным. Чистотел собирают вместе с корнем, который необходимо промыть в чистой воде, а все растение подвялить в тени в течение 30—

Лечение соком

40 минут. Делать это нужно до тех пор, пока не закончится ферментация. К тому времени

40 минут. Затем каждый куст надо осмотреть: в изгибах корня часто поселяются дождевые черви. Именно из-за них и появляется неприятный запах.

❖ Как долго можно хранить ферментированный сок?

Процесс приготовления лекарства почти тот же, что и у домашнего вина: измельчение сырья, отжим, брожение, осветление, отделение осадка. И условия хранения те же: прохладное темное место. При этом сок, как и вино, не теряет своих свойств годами. Лечение средством пятилетнего срока хранения даст такие же результаты, что и свежим.

❖ Какие болезни можно вылечить соком чистотела?

Все перечислить просто невозможно. Препараты из этого растения обладают противовоспалительным, ранозаживляю-

рецепты есть

Башмачник

от грыжи

У меня послеоперационная грыжа. Врачи предлагают операцию, но я боюсь под нож ложиться. Посоветуйте, чем полечиться?

Е.А. Буторина, г. Екатеринбург

Думаю, Елена Анатольевна, вам все-таки стоит послушаться врачей и согласиться на операцию. Хотя, с другой стороны, в одной из книг я нашла любопытные рецепты. Там советуется при любых грыжах пить настой башмачника красного. Ч. л. травы залейте стаканом кипятка. Час настаивайте, процедите и выпейте за день глотками. Так же прикладывайте к больному месту компресс. Свежие листья крапивы двудомной перетрите в сметанообразную массу. Выложите на большой лист подорожника, капусту или лопуха и привяжите.

Пырей

при катаракте ней

Подскажите, чем можно полечиться? Недавно обнаружили катаракту. Назначили капли, но они плохо действуют. Может, травы помогут?

Е.И. Ефимова, Тульская обл.

Я читала, что при катаракте нужно употреблять настой пырея ползучего. Ст. л. сухого сырья (корни, трава и цветки) настаи-

вают 10—12 часов в стакане кипятка. Процеживают и пьют по трети-половине стакана 3—4 раза в день до еды в теплом виде. С этим же настоем, но профильтрованным через льняную ткань, делают теплые примочки на глаза. Неплохо приготовить и мазь. Смешайте 1:1 сок из корневищ и мед. Накладывайте ее 1—2 раза в день.

Эмфизема легких

Недавно мужу поставили диагноз: первичная эмфизема легких. Назначили лекарства, дыхательную гимнастику, кислородотерапию. Велели бросить курить. А может, травы какие попить? Подскажите, кто знает.

С.Н. Барышева, Республика Коми

При эмфиземе легких, Светлана Николаевна, советуется употреблять сборы с листьями березы. Смешайте в равных по весу частях листья березы, плоды можжевельника и корни одуванчика. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, покипятите 15 минут на водяной бане в закрытой посуде, охладите 45 минут при комнатной температуре, процедите, и пусть муж принимает по стакану 1—2 раза в день за полчаса до еды.

Второй сбор. Смешайте 50 г листьев березы и по 25 г плодов шиповника и корня стальника. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка. Поставьте на 15 минут на водяную баню. Охладите в течение 45 минут и давайте мужу по трети стакана 3—4

раза в день за 30—40 минут до еды. Сборы чередуйте. Месяц употребляйте один, потом — 2 недели перерыв и месяц — другой. И так до полного выздоровления.

Чтоб диабет не наделал бед

В последнее время меня стали мучить сильная жажда, частые позывы к мочеиспусканию, сухость кожи, я похудела. Врачи выявили несахарный диабет. Травники-целители, расскажите, какие травы можно попить при этом заболевании?

К.А. Антипина, г. Владимир

Народные целители советуют употреблять настой корня коровяка скипетровидного: 2 ст. л. на пол-литра кипятка. Оставьте на два часа настаиваться. Процедите и пейте теплым по полстакана 3—5 раз в день.

Считается, что неплохо помогает при несахарном диабете настой веточек с листьями омелы белой. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка. Оставьте на час настаиваться. Процедите и пейте по 2 ст. л. 3—5 раз в день за полчаса до еды.

Хорошо бы вместе с настоями принимать порошок корня лопуха большого: чайная ложка на стакан теплого молока 3—5 раз в день перед едой. Рекомендуются и прополис: 3—5 г на прием. Его нужно долго жевать и только потом глотать 3—5 раз в день также перед едой.

Подготовила Светлана Стирманова

чистотела

щим, противозудным, болеутоляющим, противогистаминным, мочегонным, желчегонным, противосудорожным, прижигающим, антивирусным действиями. Они задерживают рост злокачественных опухолей, обладают бактериостатическим свойством по отношению к туберкулезной палочке, снижают и предупреждают грибковые заболевания. Применяют их при стенокардии, гипертонии, бронхиальной астме, хроническом полиартрите, заболеваниях кожи, болезнях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни. Сок лечит и сводит бородавки, кандидомы, папилломы. Справится он с экземой, псориазом. Поможет рассосаться послеинфарктным рубцам.

Если применять целебную жидкость в профилактических целях, то можно предотвратить многие болезни.

Новым случаем, чистотел — растение ядовитое.

И применять его можно только после консультации лечащего врача. Особенно это касается маленьких детей.

Проверенные рецепты.

При резаной, колотой или рваной ране нужно взять марлевый тампон подходящего размера, смочить его соком чистотела, посыпать поваренной солью, приложить к поврежденному месту и закрепить бинтом или фиксирующей сеткой. Жгучую боль придется перетерпеть, она пройдет быстро. Повязку не снимать до выздоровления. Ежедневно утром и вече-



ром смачивать ее соком. Такой «варварский» метод лечения не оставляет шрамов от раны.

При пародонтозе и воспалении десен следует смочить ватную трубочку соком чистотела, приложить к больному месту и подержать 5—15 минут.

При туберкулезе легких помогает такое средство. Половинку красного кирпича долго греть на плите, затем положить в эмалированную кастрюлю. На ее дно вылить полстакана 10-дневного настоя чайного гриба, в который добавлена ст. л. сока чистотела. Затем накрыться с головой одеялом и дышать над кастрюлей паром до обильного потоотделения. Процедуры повторять до полного выздоровления. Этот способ можно использовать для лечения всех вирусных инфекций органов дыхания.

Александр Юрьевич Вяземский, 601551, Владимирская обл., Гусь-Хрустальный р-н, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15

Элеутерококк

Элеутерококк — широко известное целебное растение. Его зовут элеутерококк колючий, чертов куст, дикий перец, нетронник.

Препараты его действуют не хуже знаменитого женьшеня, а по некоторым тестам — даже превосходят его. Он совершенно безвреден, не токсичен, можно применять сколь угодно долго, в то время как женьшень лишь периодически.

Настойка (или экстракт) элеутерококка повышает физическую и умственную работоспособность, усиливает потенцию, обладает общеукрепляющим, анаболизирующим, ранозажив-

ляющим, гипотензивным и противо-диабетическим действием, задерживает выведение витамина С из организма, вовлекает в обмен жиры, снижает уровень холестерина в крови.

Назначают при переутомлении, неврастении, истощении нервной системы, сопровождающемся понижением трудоспособности. Если человек страдает бессонницей, если у него ангиоспазмы, аритмия или гипотония функционального характера, прописывают препараты элеутерококка. Он помогает на начальных стадиях атеросклероза и сахарного диабета.

В сочетании с другими средствами используют элеутерококк при острой и хронической лучевой болезни, для профилактики респираторных заболеваний, после рентгенорадиового облучения, при комплексном лечении онкологических заболеваний, последствий черепно-мозговых травм, при плохо заживающих ранах, тяжелом проявлении климакса, ревматическом поражении сердца, себорее и раннем облысении, при хроническом воспалении желчного пузыря и слизистой оболочки толстой кишки, в период выздоровления после тяжелых истощающих болезней.

Противопоказания: инфаркт миокарда, гипертонические кризы, лихорадочные заболевания, состояния нервно-психического возбуждения, острые инфекционные заболевания.

Сырье элеутерококка заготавливают в период цветения. **Настой** готовится так: 10 г измельченных листьев заливают 0,5 л воды, на водяной бане в эмалированной посуде выдерживают 10 минут, охлаждают, процеживают и доливают кипяченой воды до исходного объема. Хранят в холодильнике не более трех суток. Принимают по ст. л. 3—4 раза в день за полчаса до еды. **Порошок** из листьев эффективен при **мокнущих ранах и гнойных заболеваниях кожи**.

Корни и корневища заготавливают из кустарников не моложе 4 лет. Кустарник можно выкопать весь, корни обрезать, а несколько стволиков с корнями посадить для воспроизводства. Выкопанные корни промывают в проточной воде и ошпаривают кипятком. Затем их режут на части, подвяливают на открытом воздухе и сушат на чердаке. При хранении в герметически закрытой посуде срок годности хорошо просушенных корней — до 3 лет.

Их используют для приготовления **настойки**: 50 г высушенных корней заливают 0,5 л водки и настаивают две недели, а затем отжимают. Принимают по 30—40 капель за полчаса до еды 3 раза в день. Экстракт готовят в соотношении 1:1, его можно разбавить водкой или водой в соотношении 1:10.

На своем земельном участке достаточно иметь два куста элеутерококка. Так как элеутерококк теневынослив, его можно сажать под кроной плодоносящих деревьев.

*Николай Бугайченко,
доцент Ставропольского
агроуниверситета*



В официальном руководстве для врачей М.Д. Машковского про одуванчик лекарственный сказано следующее: «Содержит гликозиды и инулин (до 40 %). Применяют как горечь для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство. Чайную ложку мелко нарезанного корня заливают стаканом кипящей воды, настаивают 20 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Экстракт одуванчика густой... бурого цвета. Растворим в воде с образованием мутного раствора. Применяют... при изготовлении пилюль».

Эта скудная информация повторяется из издания в издание вот уже почти 25 лет. А великий одуванчик достоин великих слов.

Великих слов достоин

В апрельском номере журнала «Наука и жизнь» за 1984 год была напечатана короткая заметка о том, как легко и просто заготавливать впрок цветки одуванчика. Вопреки неудовольствию жены взял трехлитровую банку, полтора килограмма сахарного песка и пошел с двухлетней внучкой на полянку, сверкающую от цветков одуванчика. Мы с Машенькой быстро укладывали в банку слой за слоем цветки и сахар, потом утрамбовали их палочкой. Позже у самого горлышка появился липкий сок. Все слои быстро пропитались соком, и образовалась сплошная масса. Альбина Михайловна неохотно выделила уголок на кухонном столе. «Мне противно на это месиво смотреть», — сказала она. Несмотря на мои уговоры и расхваливания, никто, кроме меня, к сиропу с

цветками одуванчика так и не прикоснулся. Я все лето пил ароматный теплый напиток с соком из цветков одуванчика. В конце августа на дне банки остался только один слой. В один из этих дней начались приступы желчнокаменной болезни у жены. Боль была сильной. Нужно было вызывать «скорую». Тут я вспомнил, что в Польше трава одуванчика применяется **при камнях в печени**. Размешал ч. л. сиропа в 1/4 стакана теплой воды и дал жене выпить, не говоря, что это. Через 10 минут боль исчезла и больше не повторялась. «Просто чудо, — сказала радостно Альбина Михайловна. — Что ты мне дал?» «Цветки одуванчика», — ответил я. С этих пор по нескольку раз в день с наслаждением выпивался ароматный чай, пока банка не опустела.

Фенхель

лезней. Тому, кто часто сидит за компьютером и вообще по роду работы обречён на перегрузку зрения, хорошо бы иметь в кабинете ароматическую лампу с маслом фенхеля.

Очень часто растение используют в составе сборов. Вот некоторые из них:

✿ **При повышенной кислотности.** Фенхеля (плоды), листа мяты, травы тысячелистника и зверобоя — по 1 части. Отваривают 2 ч. л. смеси в стакане кипятка. Выпивают по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

✿ **При экземе.** Корней цикория и одуванчика, листа трифоля, плодов фенхеля — по 2 части, коры крушины — 5 частей. Настаивают ст. л. смеси в стакане воды. Пьют по 2—3 стакана в день.

✿ **При желчнокаменной болезни.** Кору крушины, плодов фенхеля — по 1 части, цветков бессмертника, листа мяты, травы тысячелистника и полыни — по 2 части. Настаивают 2 ст. л. смеси в стакане воды. Пьют утром и вечером.

✿ **Для повышения потенции.** Ст. л. измельчённых семян фенхеля залить 2 стаканами крутого кипятка. Настоять в термосе 1,5—2 часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день за 15 минут до еды.

✿ **При недостаточной половой функции.** Плодов фенхеля, листа сельдерея — по 100 г, залить литром сухого виноградного вина, настоять месяц, ежедневно встряхивая, процедить. Хранить в холодильнике. Пить по 150 г после еды.

✿ **При лечении и для профилактики импотенции.** 100 г плодов фенхеля залить литром портвейна, настоять в холодильнике 3 недели, периодически встряхивая. Процедить. Пить по 100 г после ужина. С той же целью смешать в равных частях (по весу) плоды фенхеля, траву чабреца, листья мяты перечной, розмарина, 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка. Настоять в термосе час. Процедить. Пить по стакану перед сном и на следующее утро.

✿ **При цистите.** Смешать часть листьев или плодов фенхеля и 3 части семян огурцов, 4 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка. Настоять в термосе 2 часа. Процедить. Принимать по стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения — 5 дней.

✿ **При камнях в мочевом пузыре, воспалении мочевыводящих путей, подагре, женщинам при лечении воспалительных процессов половых органов.** Ст. л. сухих измельченных корней фенхеля залить 1,5 стакана кипятка и на водяной бане в закрытой посуде настоять 30 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно использовать для спринцевания.

✿ **Из фенхеля можно приготовить и целебный напиток.** Взять 2 ст. л. измельченной зелени фенхеля, 3 стакана кефира, 0,5 стакана измельченных грецких орехов. Засыпать в миксер, взбить. Такой напиток очень полезен в любое время года и обладает противовирусным и иммуномодулирующим свойствами.

*Петр Романович Сушкин,
357538, г. Пятигорск, а/я 166*

Авиценна писал, что фенхель **обостряет зрение и помогает при катаракте.** Соком свежего растения закапывают глаза, от чего улучшается зрение, не образуется катаракты, появляется молодой блеск в глазах. Половину ч. л. измельчённых семян фенхеля и ч. л. очанки заваривают стаканом воды и настаивают 5 минут. Настой процеживают и выпивают. В остаток добавляют 2—3 крупинки соли и этим составом промывают глаза. Повязка с соком фенхеля и меда на глаза, а также употребление смеси в пищу улучшают зрение и являются профилактикой многих глазных бо-

Одуванчик

Мы стали с удивительным постоянством снимать у всех родных и знакомых **кишечные, желудочные, почечные и печеночные колики** отваром, настойкой или сиропом с использованием цветков или корней одуванчика. Для снятия печеночных и кишечных колик лучше использовать цветки, для почечных — корни. Корни, помимо того, что **снимают спазмы, судорожные сокращения гладких мышц, обладают еще сильным мочегонным действием.** А цветки одуванчика с зеленой подкладкой мы стали просто прокручивать через мясорубку в пропорции по массе 1:2 с сахарным песком.

Уже много лет ранней весной мы едим вкусный салат из молоденьких, едва прорезавших оттаявшую землю листочков одуванчика. С появлением цветков пьем душистый чай с желтыми бархатными

цветками. Наступает осень — кофе, суп с порошком из корней одуванчика. Удивительно, в одуванчике нет никаких наркотических и сильнодействующих веществ, а достаточно 8—20 капель настойки, чтобы через 10—20 минут убрать мучительную кишечную боль. Сон после выпитого чая с одуванчиком — крепкий, освежающий. При длительном использовании одуванчика в пищу и питье постепенно уходят **явления склероза, головокружение, шум в голове и налаживается память.** Сироп с использованием цветков одуванчика безотказно снимает мучительные кишечные колики у грудных детей.

А насчет того, что одуванчик горький, невкусный, это неправда. Цветки сладки, высушенные корни приятного не горького вкуса. А свежие листья лучше вымочить 30 минут в соленой воде. Сушеные листья тоже не горькие.

*Карп Абрамович Трескунов,
фитотерапевт*



Пища для груди

Для поддержания красивой формы груди, а также чтобы уберечься от заболеваний молочных желез (в том числе и онкологических), английские врачи советуют женщинам включать в свой рацион вкусные и полезные продукты. В первую очередь это рыжие деликатесы — овощи и фрукты с высоким содержанием витаминов А, Е. К ним относятся, например, **абрикосы, бананы, цитрусовые, морковь, помидоры.**

Очень важен для молочной железы и витамин С, которого тоже много в названных продуктах и в **зеленых листовых овощах.** В них же содержатся

антиоксиданты, которые защищают грудь от раковых клеток. Интересно, что **капуста**, например, давно признана кладовой полезных веществ, но на форму груди, к сожалению, она не влияет. Кроме того, медики рекомендуют **хлеб из отрубей, а каши только из цельного зерна и на воде.** А вот жирное и соленое лучше ограничить. Соленая пища задерживает воду в организме, что вызывает растяжение соединительной ткани, а жирная вообще не нуждается в комментариях. Неплохо приобрести в аптеке и **пивные дрожжи** — в них много тиамина, который обеспечит коже груди желанную упругость.

Полные бедра — залог здоровья

Диетологи из США обеспокоены проблемой ожирения в целом, а вот специалисты из Великобритании — тем, что традиционная женская фигура в форме груши (когда вес откладывается на бедрах) встречается все реже. В наше время женщины, набирая вес, все чаще превращаются в «яблоки», и это создает серьезную угрозу их здоровью. У «яблок» сравнительно худые бедра, плоские ягодицы, но выпирающие животы. Многие современные женщины считают большие бедра наказанием, но ученые пришли к выводу, что именно такой фигурой и должна обладать здоровая женщина в зрелом возрасте. Жир в области живота обычно откладывается глубже. Он попадает непосредственно в печень, выделяя жировые кислоты, гормоны и белки прямо в кровоток.

Специалисты утверждают, что **главным показателем ожирения, опасного для здоровья, являются не бедра, а объем талии.** Например, у женщин с талией больше 81 см повышается угроза диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Между тем уменьшение талии на 10 см равноценно потере примерно 10 кг жира в области живота для человека, весящего под 100 кг.

Врачи говорят, что идеальным для женщины является размер талии, не превышающий 32 дюйма, но сегодня средний показатель равен 34 дюймам (боль-



ше 86 см). То есть за последние 50 лет женская талия увеличилась на 6,5 дюйма, а вместе с этим выросли также показатели по сердечно-сосудистым заболеваниям. А вот благодаря жиру, который откладывается на бедрах, вырабатывается адипонектин — субстанция жировых клеток, которую ученые связывают со снижением риска таких заболеваний.

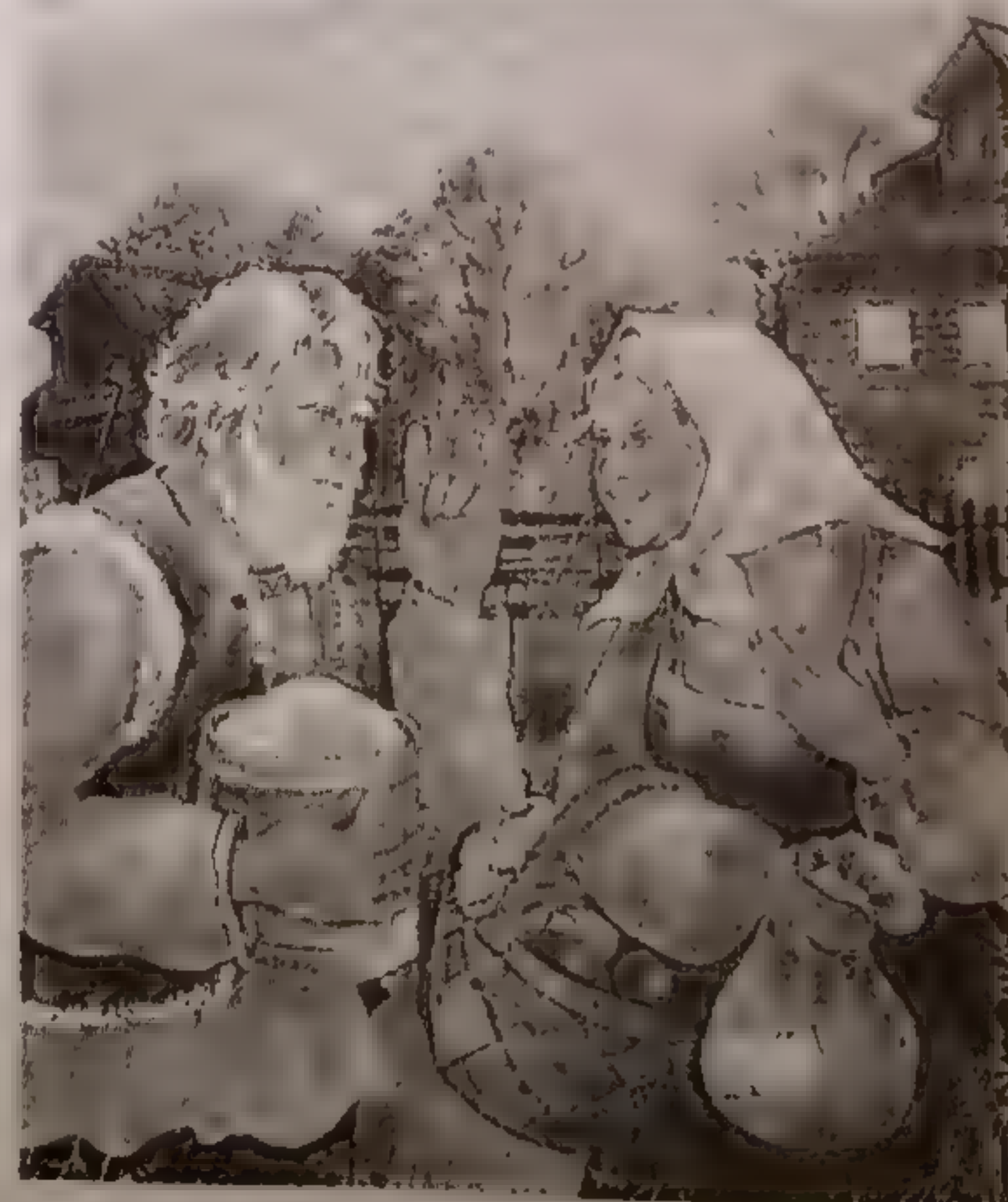
По мнению ученых, подобные изменения женской фигуры связаны не только с питанием, но, например, и с пристрастием к личным автомобилям, и с гормональными расстройствами, вызванными постоянным переутомлением.

Искусство скандала

Психологи считают, что **женщинам иногда полезно при скандалах бить посуду.** С точки зрения физиологии, при стрессе резко увеличивается содержание тревожных гормонов норадреналина и адреналина — и организм переходит в состояние готовности к физическим действиям (убегать, крушить). Если же никакой активности не происходит, гормональная система приходит в норму гораздо медленнее, нервное напряжение остается.

С точки зрения психологов, битье посуды — это перенос агрессии на другой объект, нужно дать выход отрицательным эмоциям, желание причинить вред лучше воплотить на чем-то неодушевленном. Скандал является мучительным, но эффективным способом решения различных сексуальных проблем. Эмоциональная разрядка, которая происходит во время скандала, является замещением той эмоциональной разрядки, которую в норме супруги должны получить при интимной близости. К классическому скандалу близка такая форма психологической разрядки, как инсценированная реакция. Человек с накопившимся запасом отрицательной эмоциональной напряженности ищет такую ситуацию, в которой он мог бы разрядиться. Действительно, поиск конфликтных ситуаций не редкость, особенно в семейной жизни. Есть очень точные выражения — человек цепляется ко всему, нарывается на скандал.

Ученые выявили, что **бурные скандалы с криками и битьем посуды у женщин снимают стресс и снижают риск преждевременной смерти от инфарктов и инсультов.** У мужчин же все наоборот: внешние проявления агрессивности ухудшают самочувствие.



Полезная болтовня

Напрасно мужчины снисходительно ухмыляются по поводу женской болтливости. **Многочасовые разговоры «ни о чем» весьма полезны для здоровья и даже продлевают жизнь** — к такому выводу пришли финские ученые в ходе продолжительных исследований.

Главным «паразитом», подтачивающим жизненные силы и сокращающим отпущенные годы, является неудовлетворенность собственными достижениями. Она свойственна как мужчинам, так и женщинам. Но если первые топят свои комплексы в вине или прибегают к другим вариантам саморазрушающего поведения, то женщины... болтают. О погоде, птичках, белье, пирогах и т.д. Это сохраняет психику, делает организм устойчивее к стрессам и тем самым незаметно продлевает жизнь.

Адаптер ремня безопасности для детей

Вниманию водителей! Если у вас есть дети или внуки и вы не знаете, как будете перевозить их в автомобиле, то эта новинка для вас.



В соответствии с новым пунктом 22.9 Правил дорожного движения Российской Федерации с 2007 г. требуется осуществлять перевозку детей до двенадцатилетнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности и с использованием специальных детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка,

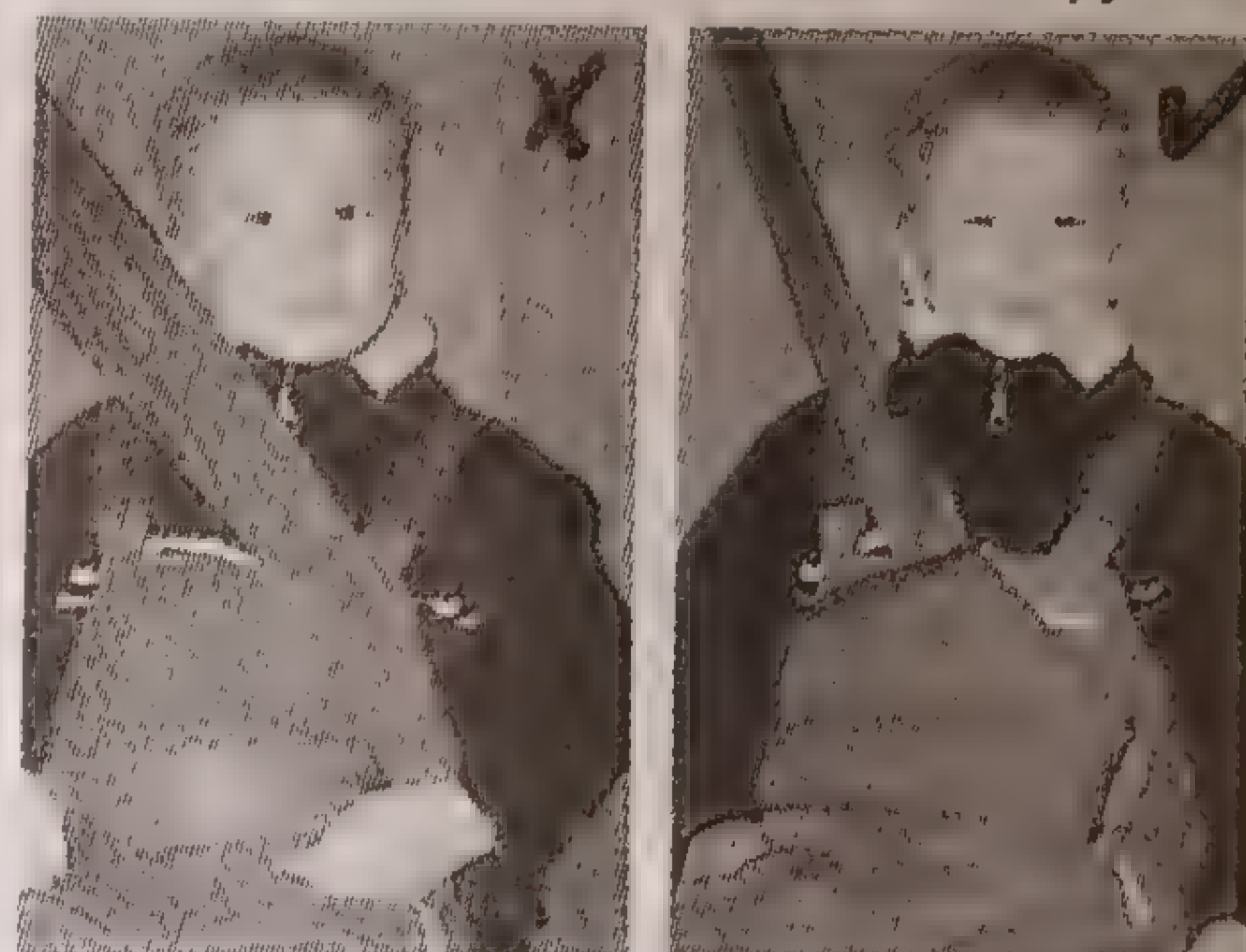
или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства.

Ремень безопасности имеет ограниченные регулировки по высоте, которые не подходят для детей ростом меньше 150 см. Возникает необходимость подкладывать специальные сиденья-подушки, адаптировать положение ремня безопасности под рост ребенка. Здесь нам поможет адаптер. Он предназначен для детей старше 4 лет без ограничения веса, устанавливается на ремень безопасности как передних, так и задних сидений, на левую и правую сторону. Установка занимает меньше минуты и не требует специальных навыков. Адаптер не занимает лишнего места, легко убирается. Купив один раз адаптер, вы избавите себя от постоянных покупок других специальных устройств для подрастающего ребенка. А самое важное, ваш ребенок будет сидеть на удобном и мягком стандартном автомобильном сиденье.

Чтобы перед каждым стоящим сотрудником ДПС вам чувствовать себя уверенно, купите адаптер ремня безопасности для детей. Он во много раз

дешевле других специальных устройств и не займет много места в вашем автомобиле. **Цена устройства 898 рублей.** (Условия покупки см. ниже.) Пр-во: Великобритания.

Также в продаже имеется адаптер ремня безопасности российского производства, изготовленный по образцам адаптеров, прошедших тестирование ECE R44/03. Он ничем не уступает в своей конструкции и технических характеристиках, а вот стоит на порядок дешевле. Цена адаптера российского производства **всего 598 рублей.**



НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Сделать заказ можно по адресу: 302961, г. Орел, МСЦ, а/я 13 (АРХ), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на сайте: www.zacaz.ru. Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачивайте продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 70 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле. Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское шоссе, 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816

Народный целитель фито- и биотерапевт Татьяна Петровна Андреева высылает готовые лекарственные препараты для комплексного лечения заболеваний: алкоголизма, эпилепсии, печени, желчно-выводящих путей, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и слуха органов дыхания, онко, ЖКТ и других, программы очищения, мази и несколько видов натуральных косметических кремов. В комплексное лечение входит уникальный лечебный безалкогольный фитобальзам Андреевой, способный усиливать эффект любых натуральных лекарств и постепенно восстанавливающий структуру ДНК человека. Бальзам и продукция на его основе удостоены Государственного Патента и товарного знака. Справочная информация о препаратах «Гей-Венера»: geievenera.narod.ru Работаю по предоплате.

Татьяна Петровна Андреева,
164170, Архангельская обл., г. Мирный,
а/я 59 или ул. Овчинникова, д. 15, кв. 15;
т. 8 (81834) 5-02-35, 5-48-83,
5-06-87, 5-60-89,
e-mail: tatiana1940@yandex.ru

медуницу, герань луговую, очанку, ромашку, пустырник, тысячелистник, мать-и-мачеху, донник, клевер, солянку холмовую, шикшу, лабазник, омелу, репешок, володушку, зопник, золотую розгу, кипрей, спорыш, крапиву, зверобой, череду, зимолубку, полынь, манжетку, бессмертник, курильский чай, календулу; корни бадана, пиона, лопуха, девясила, дягиля, солодки, шлемника; кору осины, ивы, калины, крушины; почки сосны, тополя, березы; плоды рябины красной, аронии черноплодной, боярки, калины; семена льна; лист бадана, березы, эвкалипта; соплодия хмеля. Натуральные травяные сиропы с прополисом (100 мл — 32 руб.), фиточай в фильтр-пакетиках (от 11 до 27 руб.), а также удобные в применении растительные драже (50 г — 35—50 руб.) в ассортименте и отличного качества. Будьте здоровы!

Виталий Владимирович Венрев,
656922, Алтайский кр., г. Барнаул,
ул. Тракторная, д. 23;
т. 8 (3852) 465-245, 69-96-41;
e-mail: horst@barnaul.ru

Вышлю наложенным платежом (предоплата 50 руб. обязательна) уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе). Курс — 500 руб. А также галегу (диабет) на 3 месяца — 240 руб.; кукольник (алкоголизм), морозник (похудание) на 6 месяцев — 300 руб.

Александр Петрович Красковский,
650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова,
д. 1а, кв. 7; т. 8 (3842) 56-10-36

Высылаю огонь-траву, витекс священный, ятрышник, гинкго, диоскорею, желтушник, володушку, дымянку, зимолубку, лапчатку белую, княжик и др. травы. А также белое каменное масло с рецептами по применению. Вкладывайте подписанный конверт.

Ольга Викторовна Климова,
353440, Краснодарский кр., г. Анапа,
главпочтамт, до востребования

Вышлю семена расторопши от болезней печени (гепатитов, цирроза, токсических поражений), а также от геморроя.

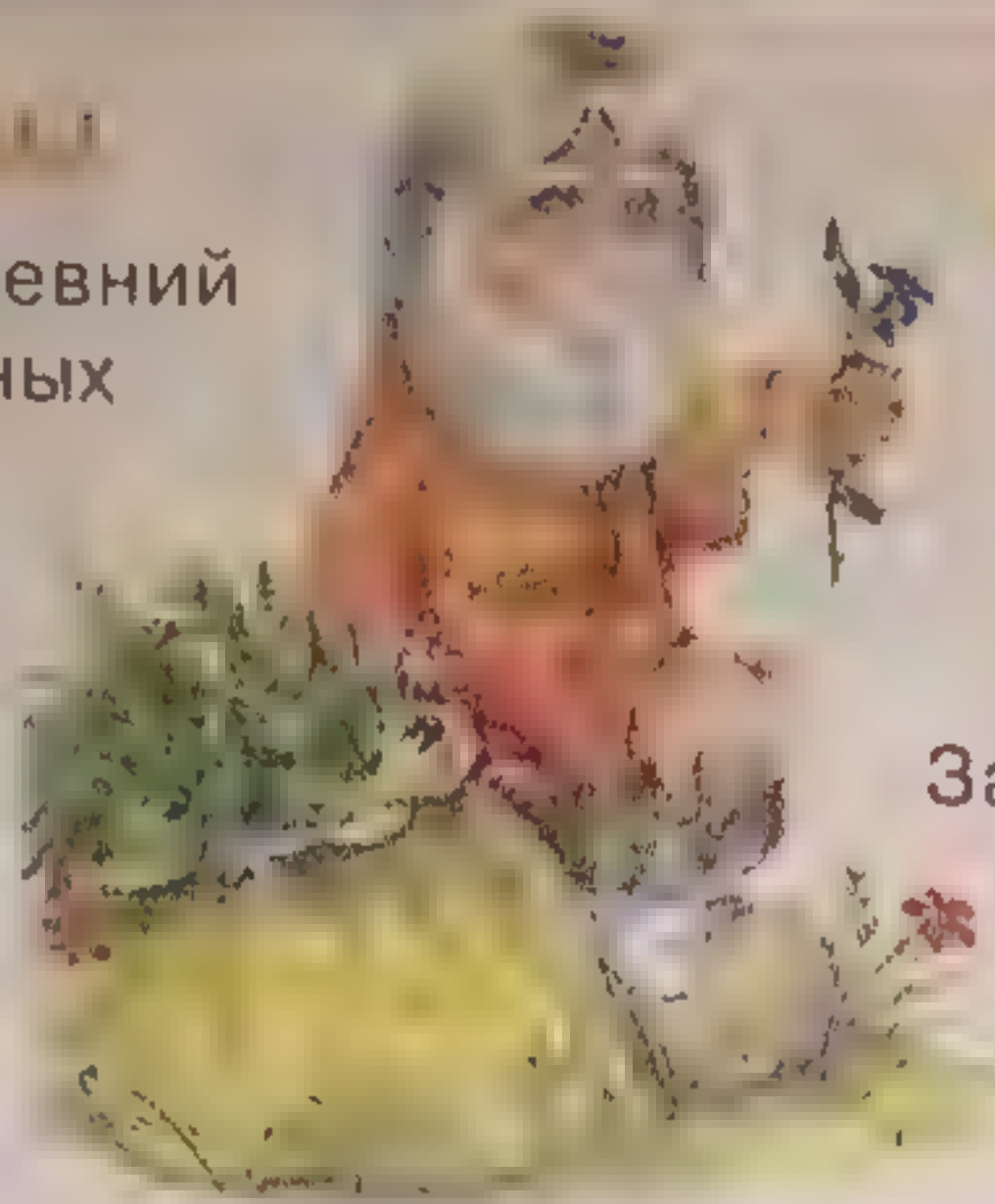
Надежда Васильевна Блинова,
602208, Владимирская обл., Муромский р-н,
с. Панфилово; т. 8 (49234) 5-61-86

Вышлю наложенным платежом с рекомендациями настойку болиголова (опухоли, рак и др.). 100 мл — 150 руб. (курс — 300 мл). А также черный кремний (250 г — 150 руб.), морозник молотый (на полгода — 250 руб.), омелу белую (6-месячный курс — 180 руб.), плоды софоры (100 г — 100 руб.), каштан конский (100 г — 60 руб.).

Юлия Александровна Карбуля,
353255, Краснодарский кр., п. Тхамаха,
ул. Школьная, д. 27; т. 8-918-437-74-75
(можно SMS)

(На правах рекламы)

Фитотерапия



ка (1200 мл), накрыть крышкой и нагревать 15 минут на водяной бане. Затем снять и настаивать 2 часа. Настой процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную банку с крышкой. Хранить в темном месте не более двух

суток. Принимать по полстакана два-три раза в день.

200 г сухого корня девясила смолоть в кофемолке и смешать с 500 г меда. Смесь хорошо перемешать и на сутки поставить в темное место, накрыв крышкой. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Березовый гриб (чага) омыть водой, замочить в кипяченой воде так, чтобы тело гриба было погружено в воду, настаивать 4—5 часов. Гриб измельчить либо на терке, либо пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивалась чага, использовать для настоя. Одну часть измельченного гриба залить пятью частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания, подогретой до 50 градусов. Настаивать 48 часов, воду слить, осадок отжать через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Приготовленный настой хранить три-четыре дня. Выпивать в сутки не менее трех стаканов дробными порциями.

Тормозит рост опухолей и постепенно убивает их настой свежего (2 ст. л.) или сухого (ст. л.) корня одуванчика. Корень измельчить, залить стаканом кипятка, протомить на водяной бане 50 минут, остудить до 40 °С, процедить. Пить по полстакана три раза в день до еды.

По части листа березы, травы оме-лы, цветков пижмы, травы туи, по 2 части цветков клевера, травы зверобоя, по 3 части травы земляники, цветков ромашки, по 4 части травы чабреца и ягод шиповника. Три ст. л. в термосе залить 0,5 л кипятка. Настаивать 5 часов, процедить. Принимать по полстакана три раза в день за 30 минут до еды. Курс — три месяца с перерывом в один месяц.

Ст. л. сушеных в тени цветков картофеля заварить 0,5 л кипятка, настаивать в горячем виде три часа, накрыв посуду плотной крышкой, в темном месте. Затем сырье отжать, раствор процедить, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более двух дней. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30—40 минут до еды. На курс лечения требуется четыре литра такого раствора.

А сейчас подробнее о некоторых растениях.

Солодка голая.

Корень солодки считается в народной медицине популярнейшим средством, способствующим, подобно женьшеню, продлению жизни. Солодка не только лечит, но и предупреждает возникновение нового заболевания в ослабленном организме, обеспечивает устойчивость к различным болезнетворным бактериям.

Исследования последних лет подтвердили успешность применения солодки при злокачественных опухолях. Она обладает противомикробным, спазмолитическим и противоаллергическим действиями, оказывает стимулирующее влияние на организм, снижает уровень холестерина в крови и способствует исчезновению холестериновых бляшек в кровеносных сосудах. Ядовитые химические соединения, а также бактериальные токсины обезвреживаются быстрее под влиянием препаратов солодки.

Отвар. Ст. л. измельченного корня залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 минут, отстаивать 10 минут, процедить. Принимать по ст. л. 4—5 раз в день после еды. Хранить в холодильнике.

Фиалка трехцветная.

В народной медицине настои, отвары из надземной части фиалки принимают внутрь при лечении рака различной локализации. Но слишком большие дозы и длительное употребление препаратов фиалки приводят к тошноте и рвоте, диарее и зудящей сыпи.

Настой. Ст. л. измельченной травы настаивать два часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по трети стакана 3—4 раза в день после еды.

Настой цветков (1:5) на растительном



против опухолей

масле применяется как наружное средство при злокачественных поражениях кожи.

Чага.

Улучшает самочувствие больных при злокачественных заболеваниях любой локализации, снимает боли, сдерживает развитие опухоли. Гриб не токсичен, и к его применению нет противопоказаний. Но к употреблению годится чага только вытянутой формы. Черные наросты и похожие на конские копыта не брать! Чагу очистить, разрубить на кусочки 5—6 см, подсушить на воздухе. Когда гриб подсохнет, собрать в мешочек и хранить в сухом месте.

Чистотел большой.

Экспериментальными исследованиями доказано, что чистотел замедляет рост злокачественных образований. Возможно, этот эффект связан с его иммуностимулирующими свойствами.

Лекарственным сырьем являются трава и свежий ее сок, корни. Трава собирается во время цветения, корни — осенью (в октябре). При сборе рекомендуется защищать органы дыхания марлевой повязкой.

Настойка. 10—15 г сухой травы залить 0,5 л водки, настаивать пять дней в темном месте, процедить. Принимать по десертной или столовой ложке три раза в день за 40 минут до еды.

Настой. Ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

При всей эффективности фитотерапии, прибегать к этому лечению следует после обследования у специалиста. Дело в том, что на первых порах лекарственные растения снимают воспаление и за счет этого опухоль может временно уменьшиться, общее состояние улучшится. Но злокачественные клетки продолжают размножаться, и через некоторое время тягостные симптомы возвращаются с новой силой.

Если онкологи считают невозможным по тем или иным причинам проводить радикальное лечение, то в данном случае комплексная фитотерапия — последняя надежда, она даже при неоперабельном раке продлевает жизнь, причем полноценную, а в ряде случаев приносит и полное излечение. Как правило, исчезают боли, требующие наркотиков, уходит слабость, прекращается тошнота, рвота, нормализуется стул, появляется аппетит, возвращается интерес к жизни. У многих больных, особенно у стариков, продлевается жизнь даже при больших опухолях с метастазами.

Препараты растительного происхождения дают возможность компенсировать состояние онкологических больных, особенно в период комбинированного лечения химиотерапией, лучевой терапией, при подготовке к опе-

рации и в послеоперационном периоде. К сожалению, слово «фитотерапия» вызывает крайне негативную реакцию у многих руководителей официальной медицины. Между тем она — как дополнительное средство в лечении онкологических заболеваний — обладает огромными возможностями.

С. Яковлев, врач-геронтолог, фитотерапевт

Профилактика

Здесь броско и коротко подано несколько заповедей первичной профилактики раковых опухолей.

1. Ешь как можно больше овощей из семейства капустных, с большими листьями.
2. Ешь как можно больше грубо-волоконистой пищи.
3. Ешь продукты с большим содержанием витаминов А и С.
4. Следи за своей массой.
5. Избегай жирной пищи (в суточном рационе должно быть не более 30 % животного жира).
6. Избегай копченой пищи и продуктов, содержащих нитраты.
7. Не злоупотребляй алкогольными напитками.
8. Избегай солнечного облучения.
9. Выстраивай психологически правильное отношение к онкологическим заболеваниям: знай о своей болезни и верь, что вылечишься.



Чтобы застраховать себя от злокачественных образований в толстой кишке и мочевом пузыре, **надо больше пить обычной чистой воды**. Каждый стакан, выпитый в течение дня, на 7 % снижает риск этих заболеваний. Ничего удивительного в этом нет: в организме, посаженном на «сухой паек», из-за недостатка «растворителя», необходимого для биохимических реакций, которыми сопровождается деление клеток, происходят генетические изменения и возрастает риск онкологических заболеваний.



Продукты, богатые магнием: **тыквенные семечки, пророщенная пшеница, овсяные хлопья** — снижают риск возникновения рака кишечника.



Японские ученые недавно опубликовали результаты своих многолетних исследований, в ходе которых выяснилось, что **лимонный сок** является одним из самых надежных средств для профилактики рака молочной железы. Чтобы сни-



зить риск заболевания на 80 % достаточно ежедневно выпивать его по ст. л. Таким эффективным результатом не могут похвастаться даже существующие медицинские препараты.



Включая в свой рацион **яблоки**, вы защищаете легкие от рака. Недавние исследования связывают снижение его риска с противоопухолевыми свойствами флавоноида кверцетина, хотя полезны также фенольные кислоты и витамин С.



Американские медики установили, что те, у кого рак яичников, не едят **морковь и томаты**. Женщины, которые любят пищу, богатую каротином, реже страдают от этого заболевания.



Вы думаете, что **карри из цветной капусты** — это просто изысканное блюдо? Ничего подобного! Это — **отличная профилактика злокачественных опухолей**.

Оказывается, составная часть приправы карри — куркума — может стать надежным защитником в борьбе с раком. Особенно эффективна она против рака предстательной железы. Ну а цветная капуста усиливает действие пряности. Так подумайте о том, чтобы включить в свое меню блюда, приправленные этой экзотикой.

Компания «Травы Приморья Дальний Восток» ОНКОЛОГИЯ ПОБЕДИМА!

Компания «Травы Приморья Дальний Восток» в лице врача-онколога Ольги Ивановны Нефедовой разработали комплексную систему фитотерапии онкологических заболеваний. Данная схема может использоваться на всех стадиях коварного заболевания. Комплекс лечения рассчитан на 12 месяцев и состоит из 3 этапов.

Первый этап предназначен для подавления роста опухолевых клеток, уменьшения воспалительных проявлений в очаге новообразования и восстановления микрофлоры кишечника. На этом этапе применяется настойка

аконита, комплексная грибная настойка, сборы лекарственных трав.

Второй этап лечения направлен на восстановление реологических свойств крови и на стимуляцию иммунитета и реактивности организма. На этом этапе применяются настойки болиголова, весёлки, ряски малой, эхинацеи пурпурной и других лекарственных трав.

На третьем этапе лечения происходит закрепление полученных положительных результатов лечения. Пациентам дают вытяжку из грибов, травяные сборы с тонизирующим действием.

В период лечения возможны побочные

эффекты, так на втором и третьем этапах возможно появление боли при мочеиспускании, помутнение мочи. Надо иметь в виду, что у каждого пациента есть индивидуальные особенности, сопутствующие болезни. Поэтому, перед тем, как приступить к лечению, необходима консультация специалиста, у которого наблюдается больной.

Предварительную информацию можно также получить у сотрудника нашей компании, врача-онколога первой категории Ольги Ивановны Нефедовой по телефонам: 8 (42346) 27-2-45, 27-2-69, 8-916-796-78-22.

Новинка!

Предлагаем вашему вниманию настойку пассифлоры японской

Это растение является уникальным не только по внешнему виду, но и по эффективности лечения различных видов коварных заболеваний. В народе его называют пассифлоркой.

Настойка из пассифлоры применяется при всех видах злокачественных и доброкачественных новообразований (мастопатии, миоме, эндометриозе, аденоме предстательной железы, простатите, онкологических заболеваниях от 1-й до 4-й стадии). Лечение настойкой можно совмещать с курсами лучевой и химиотерапии. Также она помогает справиться с яз-

венной болезнью желудка и 12-перстной кишки, гастритом с повышенной и пониженной секрецией, снимает все виды воспалительных процессов в организме.

Настойка пассифлоры очень хорошо помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, саркоме, всех видах кожных заболеваний, артритах, артрозе (снимает воспалительные процессы). Курс настойки рассчитывается от 1 до 8 месяцев в зависимости от локализации ваших заболеваний. Ее можно принимать и детям, и взрослым без каких-либо ограничений.



Адрес для заказов: 692656, Приморский кр., Михайловский р-н, п. Новошахтинский, а/я 116, «Травы Приморья Дальний Восток», Сергею Олеговичу Топоркову.

Консультации специалистов можно получить по телефону в Приморском крае: 8 (42346) 27-2-45, 27-2-69, 3-916-796-78-22,

прием звонков осуществляется ежедневно в круглосуточном режиме.

Уважаемые клиенты!

При необходимости наши специалисты могут сделать индивидуальную подборку для лечения ваших заболеваний!

Перед началом лечения необходимо проконсультироваться с лечащим врачом

(На правах рекламы)

Мне 23 года. У нее обнаружили рак щитовидной железы. Все вырезали и сказали, что метастазов нет. Сеансы лечения не проводили, но на протяжении всей жизни девочке придется принимать гормоны.

Правда ли, что щитовидка не дает метастазов? Подскажите, что делать, чтобы уберечь крестницу от беды?

Анна Андреевна Чуринова, 352604, Краснодарский кр., Белореченский р-н, ст. Пшехская, ул. Вольная, д. 7, кв. 2

Страдаю от хронического ларингита. Временами голос пропадает. Слышала, отвар анисовых семян помогает. А что еще? Подскажите!

Лидия Иванова, Коми

Всю жизнь проработала поваром в заводской столовой. Работа тяжелая, но беды раньше не чуяла. А теперь вот стали ноги отекают, да все сильнее и сильнее. Дайте совет, люди добрые.

Г. Шадрина, Кировская обл.

Ищем контакт с потомственными пчеловодами для ежемесячной покупки 1—2 кг сотового меда, перги, забруса. Просим травников выслать сухие плоды топинамбура, ягоды и листья черники, облепихи и стевии фабричной переработки. Напишите о ваших условиях и ценах.

Елена Ивановна Фитисова, 301280, Тульская обл., г. Болохово, до востребования

Я много лет страдаю невралгией тройничного нерва. Слышала, можно прополисом полечиться. Неужели правда?

Л. Богатырева, Кемеровская обл.

Моему сыну 1 год и 4 месяца. Он очень худенький — весит всего 10 кг. Малыш очень плохо ест и плохо спит. Наверное, его мучает паховая грыжа. Мы пытались лечить ребенка разными средствами и даже ездили к бабушке-знахарке заговаривать грыжу, но толку никакого нет.

Может, найдутся добрые люди и помогут нам советом? Заранее благодарю.

Наталья Латаш, 683024, г. Петропавловск-Камчатский, пр. 50 лет Октября, д. 33, кв. 6

Несколько лет назад мне поставили диагноз: кардионевроз и ВСД. Кто знает, какими травами полечиться?

А. Никифорова, Орловская обл.

Ишемия и аритмия меня замучили. Раньше приступы были раз в квартал, а теперь каждый месяц, да по несколько раз. А длятся порой целые сутки. Может, кто знает, как с ними справиться?

Светлана, г. Чебоксары

Уважаемые травники! Откликнитесь, пожалуйста, те, кто знаком с травой — ромашка римская (пуговка благородная) и может ее выслать.

Светлана Юрьевна Халтамова, 446031, Самарская обл., г. Сызрань, пр. 50 лет Октября, д. 30, кв. 37

Второй год чувствую постоянную горечь во рту, даже когда сладкого поем. Врачи ничего не определяют. Травы бы попила, да не знаю, какие.

Евгения Андреева, г. Котлас

ПРОЧТИТЕ И УЧТИТЕ

Психологическая причина болезни

Определить психологическую причину заболевания можно, посмотрев, какой орган болит.

Часто головная боль вызывается вашим внутренним конфликтом. Например, вы что-то хотите сделать, но в силу каких-то причин не можете и вынуждены делать обратное.

Боль в области шеи означает, что она перенапряжена, что какая-то тяжесть давит на голову. Если шея начала болеть при повороте головы, значит, человек не способен быть гибким в психологическом плане.

В горле боль может возникнуть, если человек что-то не может выразить словами.

Сердечные боли связаны с проблемами самоотдачи и подавлением чувств любви, неспособности радоваться.

В суставах — означают подавленную обиду и негодование, негибкость.

Боль в спине возникает, если человек не чувствует поддержки со стороны и испытывает по этому поводу обиду, жалость к себе.

Когда болят плечи, это может означать, что человек тащит на себе какой-то груз, на него давит бремя чего-то.

Болезни желудка — мы что-то не пе-

ревариваем в себе. Язва указывает, что человек занимается самоедством.

Три «нельзя» в стоматологии

Как известно, хорошее состояние полости рта можно поддерживать только при тщательном соблюдении правил очистки зубов.

Стоматологи разработали правило «3 нельзя». Причиной появления правил явилось нарастающее количество потребления большинством людей сахаросодержащей пищи, создающей в результате метаболизма кислую среду в полости рта, которая в свою очередь является важнейшим условием для роста колоний микроорганизмов, вызывающих кариес и рост микробной бляшки.

Чего же нельзя?

❖ Нельзя употреблять между регулярными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) сахаросодержащие продукты.

❖ Нельзя есть сладкое на ночь.

❖ Нельзя, чтобы сладкое было последним блюдом при приеме пищи.

Сладкоежкам совет один: при нарушении этого правила пользуйтесь специальным ополаскивателем для полости рта.

Травяные освежители

Вместо синтетических освежителей воздуха можно использовать целебные травы. Например, холщовые мешочки с валерианой, лепестками розы, лавандой можно повесить в спальне — они улучшают сон. Для гостиной и кухни подойдут саше с хвоей, тысячелистником, шалфеем — они очищают воздух, делают его полезным для дыхательной системы.

В следующем номере читайте:

- ❖ Если упало зрение
- ❖ Питание по знакам зодиака
- ❖ Поговорим о целиакии
- ❖ Болиголов борется с раком
- ❖ Целебные свойства крапивы и бересклета
- ❖ Лечебная сила кошки
- ❖ Травы в гинекологии

Май

Адонис весенний — трава
Береза — листья, почки
Боярышник — цветки, плоды
Брусника — листья
Дягиль лекарственный — корни
Дуб — кора
Калина обыкновенная — кора
Копытень европейский — листья
Крапива двудомная — листья
Крушина ольховидная — кора
Крушина ломкая — кора
Ландыш — трава, листья, цветки

Лопух большой — корни
Мать-и-мачеха — цветки, листья
Одуванчик — трава, корни
Окопник лекарственный — корни
Папоротник мужской — корневище
Пастушья сумка — трава
Первоцвет весенний — листья, цветки

Пион уклоняющийся — корни
Пихта сибирская — почки, хвоя
Плаун булавовидный — трава, споры
Подорожник обыкновенный — трава
Пырей ползучий — корневища
Смородина черная — листья
Сосна лесная — хвоя, почки
Толокнянка обыкновенная — листья
Тополь черный — почки
Фиалка трехцветная — трава



Хвощ полевой — трава
Хрен обыкновенный — корни
Черемуха — цветки

ЗНАЙ ДА НА УС МОТАЙ

Ему и море по колено

Человечество давно познакомилось с опьяняющим действием вина. Считая, что спиртные напитки возвращают силы, поднимают настроение, прогоняют печаль и заботы, люди называли их «алкоголь», что в переводе на русский язык означает «благородный», «нежный». Но результат действия спиртного оказался совершенно иным. Развенчать же существующие мифы читателю поможет статья, напечатанная в № 4 христианской газеты «Сокрытое сокровище» за 2006 год.

Миф 3-й. Снимает стресс. В действительности — вызывает временный «наркоз», выход из которого тяжелее самого стресса.

Миф 4-й. Улучшает сон. В действительности — вводит в наркотический сон, ведет к быстрому формированию зависимости, у пьющих людей вызывает мучительную бессонницу и другие нарушения деятельности нервной системы.

Миф 5-й. Повышает потенцию. В одних случаях блокирует появление эрекции, в других — затрудняет семяизвержение, что ведет к застою крови и воспалительным заболеваниям половых органов. У привычно пьющих людей вызывает дегенерацию яичек со снижением выработки мужского полового гормона, в результа-

те чего наступает импотенция.

Миф 6-й. Снимает страх. В действительности — вызывает безрассудность и неконтролируемое поведение.

Миф 7-й. Помогает при депрессии. В действительности — усугубляет ее. Часто толкает к самоубийству.

Миф 8-й. Снижает повышенное артериальное давление. Это происходит только в состоянии опьянения, но при выходе из него повышается гораздо выше исходного.

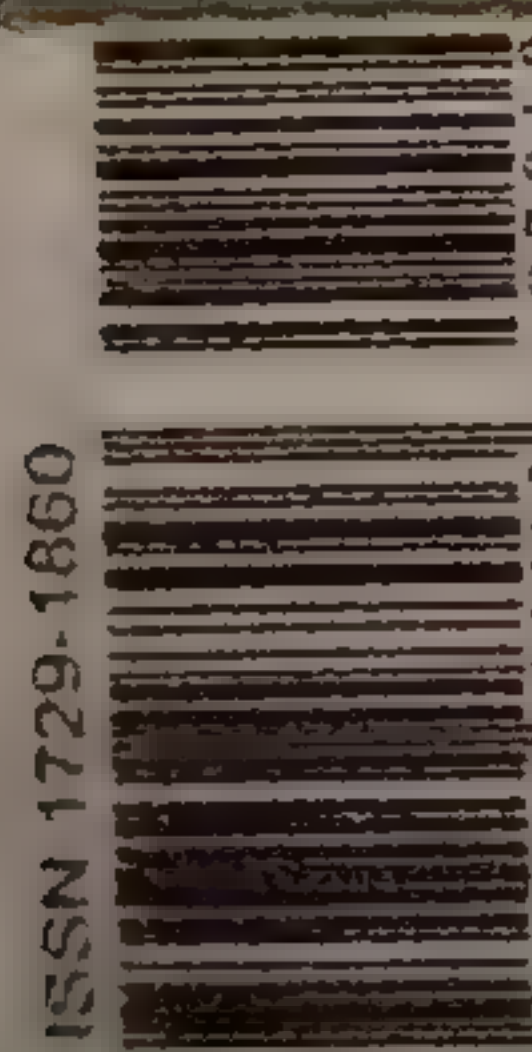
Миф 9-й. Очищает организм от токсинов. В действительности — сам является токсином.

Миф 10-й. Улучшает творческий потенциал. В действительности — угнетает способности, уничтожая нейроны головного мозга.



Миф 1-й. Помогает при простуде. В действительности — снижает иммунитет. Пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями.

Миф 2-й. Повышает аппетит. В действительности — раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, панкреатит, нарушает усвоение питательных веществ.



Газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано:
ООО «Типография Михайлова»,
Москва, ул. Вятская, д. 49
т. (495) 974-64-92
Заказ № 2007-21152
Тираж 47.765 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица»»,
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Солодка О.Г.
Отв. секретарь Иванова Т.Ю.

Над номером работали:
Овсянникова Н.И.,
Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.,
Буторина Е.Е., Яковлева А.В.,
Шапошникова И.Г., Котовская О.А.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя:
Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ИЗДАНИЕ УДОСТОЕНО ЗНАКА ОТЛИЧИЯ «ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ-2007»

ЖИВИЦА

Газета-травница

ОСНОВАНА 15 ЯНВАРЯ 1999 г.



№ 16 (297) июнь 2007 г. www.givitsa.ru

МЫ СМОЖЕМ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНИ И ПОДЛЕНЫСЬ ОПЫТОМ ДРУЗЬЕВ

В НОМЕРЕ:

● Средства
от гипертонии,
язвы желудка,
подагры,
холецистита

стр. 2

■ Рак можно
победить

стр. 4

■ Целебные
свойства
подорожника,
мокрицы и пырея

стр. 8

✿ О пользе
ягодных
и овощных соков

стр. 12

✿ Если угрожает
облысение

стр. 13

● Сбор травы
не проспите вы.
Июнь

стр. 16



**Внимание! Продолжается
подписка на II полугодие 2007 года**

во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»);
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123);
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123);
комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);
и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»);
«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338;
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;
«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

Желтушник для сердца

Настой травы желтушника серого, левкойного и других видов — один из самых активных гликозидов при **сердечной недостаточности и нарушении кровообращения**. Две столовые ложки травы залейте стаканом кипятка и настаивайте час. Процедите и пейте по столовой ложке три-пять раз в день за 15—20 минут до еды. Можно добавить по вкусу мед.

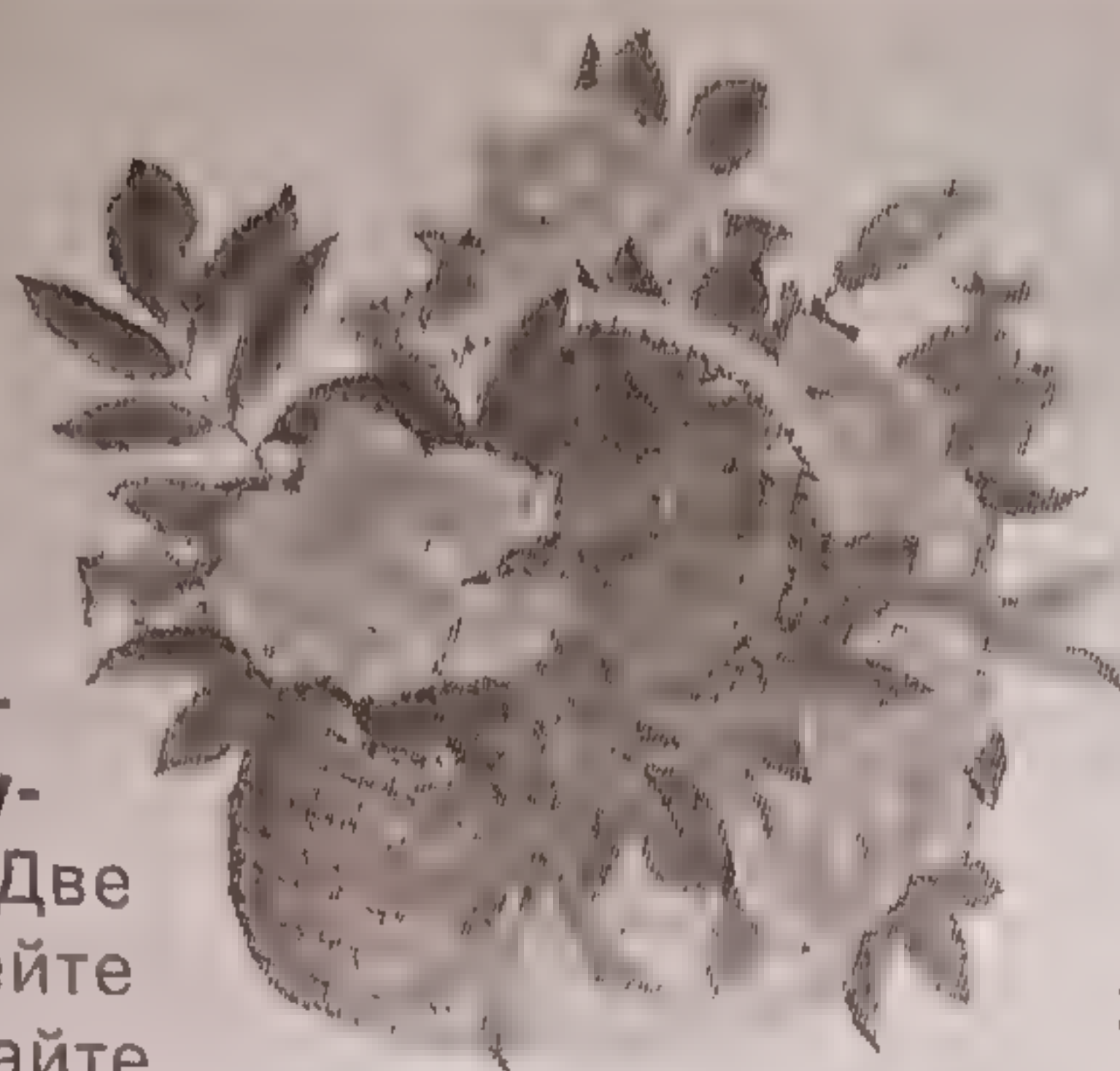
Правда, препараты желтушника противопоказаны при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром миокардите, эндокардите, сильном атеросклерозе.

М.И. Цветкова, травница

Капли шиповника память наладили

Помните, одно время по телевизору часто катили рекламный ролик таблеток «Винпоцетин» с Игорем Дмитриевым? Мол, при провалах в памяти его нужно пить. Ну, пошел я к участковому терапевту, попросил выписать эти таблетки. А она категорически отказала. Говорит, при вашей стенокардии нельзя его употреблять. Велела лучше **настойку шиповника** попить. Объяснила, как приготовить. Не сложно совсем. Я даже сам, без помощи супруги, с задачей справлялся.

Поллитровую банку наполнял на две трети сухими дроблеными плодами шиповника и заливал до краев водкой. Ставил в темное место на две недели наста-



Эти советы

Отвар

из калиновых семян

Все знают о целебных свойствах коры, цветков и ягод калины. Но, думаю, не многие слышали о том, что семена ее тоже очень полезны. Лично я до недавнего времени их просто выбрасывала. А между тем, отвар из семян калины — **отличное потогонное, общеукрепляющее средство. Оказывает вяжущее действие при поносах. Полезен при аллергии, экземе, диатезе, фурункулах и карбункулах**. А готовлю я его так. Одну-две столовые ложки семян размолотых в кофемолке, заливаю полулитром кипятка, закрываю крышкой и кипячу на слабом огне 20 минут. Затем охлаждаю при комнатной температуре, процеживаю. Принимаю по три четверти стакана три раза в день за полчаса до еды.

М.Т. Михайлова, г. Псков

Коктейль гипертоника

Предлагаю читателям «Живицы» рецепт лечения гипертонии. Я сама им пользовалась и на давление теперь не жалуюсь. Вам потребуется **полкило сахара, 25 г молотой гвоздики, три крупных лимона и пол-литра водки, лучше «Пшеничной»**. Лимоны разотрите на терке вместе с кожурой. Все сложите в трехлитровую банку и залейте водкой. Поставьте в темное место на 2 недели настаиваться. Затем пейте по столовой ложке три раза в день перед едой, минут за пятнадцать, не меньше. Пить необходимо в одно и то же время, не пропуская ни одного приема. Мне, чтобы поправиться, потребовались три трехлитровые банки.

Н.К. Беляева, Липецкая обл.

Банка опустела — язва онемела

Кто-то спрашивал, как **язвенную болезнь лечить**. Я вылечилась с помощью вот какого рецепта. В трехлитровую банку разбила два десятка **куриных яиц**, добавила туда килограмм **несоленого сливочного масла**. Растопила на водяной бане килограмм **меда** и тоже вылила в банку. Перемешала деревянной мутовкой, закрыла марлей и оставила на неделю в кухне настаиваться. Не в темноте, но и не на свету.

У нас за кухонными дверями муж по-

Как-то раз утром я, сделав два шага, присел, а потом не смог встать на ноги сам. Тогда впервые и задумался: почему отнимаются ноги? Оказывается, вся причина в позвоночнике. Об этом говорил еще Николай Амосов — большой хирург, вечная ему память.

Проштудировав много литературы о гимнастике для позвоночника, я выбрал для себя упражнения, которыми до сих пор пользуюсь, немного усовершенствовал их. Начинать с 5—6 упражнений в день, выполняя каждое по 20 раз. Сейчас я делаю по 600 упражнений в день. Занимает гимнастика 35—40 минут. Особенно много внимания уделяю плечевому и тазовому поясу. Помните, в спектакле «Как Бог создал человека» Бог, указывая на живот и поясницу, сказал: «В этом месте будет болезнь»...

Комплекс упражнений

1. Стойка нормальная, кисти у плечей. «Пишем» локтями круги плавно, все шире и выше (против часовой стрелки). Делать 20—50 раз. Начинать от 20 и через месяц добавлять по десятку.

2. Круговое движение тазом. Делать

плавно 30—100 раз в разные стороны: 30 — по часовой стрелке, 30 — против.

3. Руки сцеплены сзади, ноги на ширине плеч. Делать повороты на два качка в стороны — от 10 до 50 раз. За один раз считается 2 качка влево и 2 качка вправо.

4. Повторяем второе упражнение.

5. Повторяем первое упражнение,

Поцелуй

только по часовой стрелке — 20—50 раз.

6. Повторяем второе упражнение.

7. Повторяем третье упражнение.

8. Повторяем второе упражнение.

9. Наклоны на прямых ногах. Поднимаем руки и делаем три качка назад, изгибая позвоночник. Голова при этом тоже откидывается назад, смотрим в потолок. После третьего качка наклоняемся вперед и достаем пол пальцами рук. Упражнение делать от 5 до 15 раз. Когда наклоняемся вперед — «целуем свои колени».

10. Повторяем второе упражнение.

11. Повторяем третье упражнение.

12. Повторяем второе упражнение.

13. Повторяем девятое упражнение.

14. Повторяем второе упражнение.

Он читателей газеты

ложки сделал. Своеобразный шкаф получился. Двери-то в кухню мы не закрываем, так они как бы дверцами шкафа служат. Я в нем крупы храню. Вот банка там и стояла. Пила по две (можно по три) столовые ложки за полчаса до еды три раза в день. Перед каждым применением содержимое перемешивала. Когда банка закончилась — сделала ФГДС. Язва зарубцевалась. Доктор сказал, что рубчик ровный получился, почти гладкий.

А.И. Денисова, Воронежская обл.

Земляничный настой

У меня хронический гастрит. И по собственному опыту могу сказать, что очень благотворно на слизистую желудка действует настой лесной земляники. Причем при любой кислотности желудочного сока! Можно для настоя использовать листья и корни. Я же собираю только листья, режу их, высушиваю и потом столовую ложку заливаю двумя стаканами холодной кипяченой воды. Настаиваю ночь, процеживаю и выпиваю утром натошак половину стакана. В течение года провожу 4—5 курсов (по самочувствию) такого лечения. Принимаю земляничный настой по две недели, иногда немного больше.

В.И. Антуфьева, Архангельская обл., г. Каргополь

Помощь при подагре

Знаю очень простой способ, как можно помочь при подагре. Надо 3 полные столовые ложки **листьев брусники** залить 3 стаканами кипятка, 15 минут про-

кипятить на малом огне, охладить, процедить. Добавить в отвар 3 ст. л. меда. Принимать по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Подагра — заболевание хроническое, поэтому и лечиться надо долго, пока сами не отметите значительное улучшение. Но оно обязательно наступит, лишние соли выведутся из организма. И обострения, даже если и будут, то уже не такие сильные и гораздо реже.

Н.Е. Голеник, Ярославская обл.

Отворить запоры

Предлагаю всем читателям, страдающим запорами (а таких, судя по публикациям в газете, немало), по утрам натошак съедать **вареное яблоко**. Пока вы умываетесь, чистите зубы и т.д., ваше «лекарство» уже будет готово: яблоко должно повариться в небольшом количестве воды примерно минут 15. Съешьте его, выпейте отвар. И минут через 15—20 можете завтракать. Делайте так, пока стул не станет регулярным. А если понравится, то можно и каждый день начинать с этого наипольнейшего фрукта: в нем же кладезь всяких нужных для организма веществ!

М.И. Полунина, Томская обл.

Поддерживаю себя лимонником

У меня уже несколько лет хронический **холецистит**. Причем воспаление вызывается не какими-нибудь микробами (лямблиями, например), а строением желчного пузыря. Желчь из-за этого отходит плохо,



застаивается. А где застой, там и воспаление. Так доктора объясняют. Я сама научилась справляться с этой напастью. Когда начинаю чувствовать тяжесть в правом боку, подташнивание, то достаю из холодильника скляночку с **маслом китайского лимонника** (теперь в аптеках каких только лечебных масел не продают!), капаю 7—8 капель на кусочек сахара и кладу в рот, но не жую — он там сам потихоньку растворяется. Делаю так по самочувствию — 3—4 раза в день. А вообще это лечение провожу для профилактики почти каждый месяц: примерно дней 10 подряд утром натошак сосу сахар с лимонником. И таблеток не пью уже давно!

Е.В. Савинская, г. Иркутск

Свои колени

Особое внимание — питанию

Через месяц вы почувствуете, какое легкое у вас будет тело, ясная голова. Отрегулируется работа желудочно-кишечного тракта, сердца, нормализуется давление. Можно заниматься вечером, пока не усвоите полностью комплекс, а через 10—15 дней уже с легкостью будете заниматься утром. Курить и употреблять спиртное строго запрещается. **Рекомендуется сырая пища.**

Например, понедельник, среда и пятница — тертая морковь с яблоками и растительным маслом. Можно с распаренным

изюмом, грушей, курагой. Есть это весь день и пить фиточаи. На другой неделе в эти же дни — свекла с теми же добавками и еще с чесноком. На третьей неделе яблоки с изюмом и картофельным соком. Дальше все повторяется, организм прекрасно насыщается витаминами, очищается от шлаков и избавляется от лишнего веса.

Очень прошу: если у вас была травма позвоночника и еще какие-то отклонения в позвоночном столбе, будьте осторожны с упражнениями. Посоветуйтесь с врачами. Не навредите себе.



И еще совет! Вспомнилось мне, как в 60-е годы знакомый фельдшер снимал боли **кислым тестом и свечами**. На больное место он клал кислое ржаное тесто, предварительно смазав его скипидаром. В тесто вставлялось несколько церковных свечей (маленькие целиком, а длинные разрезались пополам). Свечи сгорали, и тесто поднималось, втягивая боль в себя. Необходимо при этом еще трижды прочесть «Отче Наш». Аппликации надо делать от 7 до 14 раз. Таким способом можно вытягивать опухоли на суставах. При этом также проходят головные боли. Но на голову тесто не кладут, только на позвоночник. Я на себе пробовал этот способ — прекрасно помогает.

Григорий Илларионович Ильин, 612737, Кировская обл., Омутинский р-н, п. Черная Холуница, ул. Первомайская, д. 15

Случай не единственный!

В «Живице» № 51 за 2004 год я рассказала, что против применения ядовитых трав внутрь при злокачественных опухолях. Получилось, что немного спорю с Римом Билаловичем Ахмедовым. Ни в коем случае не хотела обидеть знаменитого травника, просто предложила способ лечения, не дающий побочных эффектов. За этим методом стоят знахарские наблюдения моих дедов и прадедов на протяжении столетий.

Вскоре мне пришла открытка из Уфы. Неизвестный написал: «Нашла с кем спорить, со стариком! Других найти не можешь!» После публикации моей статьи «Тройная атака на рак» («Живица», № 30 за 2006 г.) — анонимный звонок: «Нашла единственный случай и сразу — в газету. На другой — кишка тонка?!»

Отвечаю «доброжелателям»: кишка не тонка. С такой бедой я сталкивалась не раз и не два и сумела помочь людям. Сегодня расскажу о лечении рака прямой кишки, изменив, по понятным причинам, имена героев. Бороться со злокачественными опухолями последней стадии трудно, особенно если сделаны операции, пройдено несколько курсов химиотерапии. Предлагаемый мною метод совместим с любыми медицинскими препаратами, операциями, процедурами, применением смеси Шевченко

(водка с маслом), перекиси водорода по методу И.П. Неумывакина и даже ядовитыми травами. Как лечиться, выбирает больной. Главное — остаться в живых, причинив как можно меньше вреда организму.

Диагноз за диагнозом

Марине (назовем ее так) с каждым днем становилось хуже. Ранее она винила в этом перенапряжение на работе и дома, но в последнее время даже после выходных поясницу, низ живота сковывала такая режущая боль, что мерк белый свет, голова наливалась чугуной тяжестью.

Женщина старалась не думать о том, что вновь, после длительного лечения, заявила о себе миома матки с многочисленными узлами, опухоль переродилась в злокачественную. Диагноз пока не подтвержден официально, хочется и дальше продлить неведение. Иначе как жить? Да, дочери уже замужем, любят и любимы, крепко стоят на ногах. Но ведь самой всего 46 лет, жить бы с тем единственным, дарованным судьбою, да радоваться, но от мысли о раке стынет кровь...

Когда терпеть адские боли не стало сил, Марина обратилась к врачам. И попала на операционный стол в отделение колопроктологии кафедры хирургических болезней ФУВ УРГМА Екатеринбурга по поводу рака сигмовидной кишки. Операция была сложной: вскрыли брюшную полость, провели частичное отсечение сигмовидной кишки, мочевого пузыря. Так как сигмовидная — часть толстой кишки, ее вывели наружу в искусственный мешочек — калосборник. Послеоперационное гистологическое исследование от 15.04.2004 г. уточнило диагноз: умеренно дифференцированная аденокарцинома толстой кишки с прорастанием всех слоев стенки кишки. В окружающих тканях — в маточной трубе, яичнике, стенке мочевого пузыря, пряди сальника — выраженное гнойно-продуктивное воспаление. В матке — миома размером с 8-недельную беременность и узлы.

Марине предложили пройти химиотерапию, но она отказалась, а болезнь прогрессировала... Через 3 месяца — обследование в областной клинике Екатеринбурга у профессора, кандидата наук О.И. Мазурова показало дальнейшее распространение опухоли на подвздошную кишку, в брыжейку тонкой и околосматочное пространство. И снова — операция: частичное удаление тонкой киш-

ки, левого яичника и маточной трубы. Вдобавок повредили вену в паху, из-за чего затруднился отток венозной крови, в результате — тромбоз, лимфостаз.

В январе 2005 г. Марине опять предложили химиотерапию, но она отказалась. В марте 2006 г. при обследовании выявили новообразования в мочевом пузыре, кисту на правом яичнике. Злокачественная опухоль прогрессировала, и женщина решила искать другой способ лечения.

В осаде

«Помогите!

Операций не выдержу»

Марина позвонила мне 20 марта: «Помогите! Операций больше не выдержу!» Естественно, раковым больным я никогда не отказывала в высылке необходимых пчелопродуктов и лекарственных трав, методик их применения. Конечно, есть и свое «но» — это переносимость продуктов пчеловодства и оплата их рыночной стоимости. Между прочим, за одну ампулу диферелина (противоопухолевое средство) надо выложить от 7,5 до 9 тысяч рублей, курс — 11 инъекций. Да и гарантий, что лекарство поможет, нет. Цена же на продукты пчеловодства (месячный курс), куда входит прополис, перга, пыльца, подмор, свечи, маточное молочко и даже 3 кг меда соответствует примерно 2/3 ампулы препарата. Можно купить все это подешевле у знакомых пчеловодов. О методике их применения я не раз рассказывала в «Живице», «Ай, болит!» и «Дюймовочке».

Конечно, мой метод — не панацея. Все зависит от течения заболевания, стадий развития, скрытых резервов организма. Зато гарантирую, что продукты пчеловодства не причинят вреда.

Марине я ответила, что надо как можно быстрее начать лечение. Все необходимое у меня есть. Надеюсь, остановим болезнь либо вообще искореним ее, как бывало неоднократно. Надо бороться за жизнь любыми способами.

Так как пересылка пчелопродуктов почтой могла затянуться на неопределенное время, муж Марины, Борис, сказал, что выезжает ко мне. А до нас от Свердловской области тысячи километров! Попросил лишь встретиться на автостанции, чтобы не плутать по Светлограду.

22 марта Борис позвонил: мол, жду в назначенном месте. Я опешила: в Рос-



сии еще снега, гололед... Невозможно так быстро преодолеть огромное расстояние! Через 20 минут мы встретились. Женщина я крупная, но по сравнению с высоким богатырем выглядела подростком. Под стать отцу была и старшая дочь Светлана. Оказывается, они, не глушив мотора, подменяли друг друга за рулем, чтобы выиграть время. Боролись за жизнь жены и матери.

Пока отец и дочь пили чай, я изучала медкарту Марины, проверяла, все ли

Для тампонов корни солодки, петрушки, девясила, лопуха, женьшеня и травы: спорыш, валериана, донник, календула (не менее 7 компонентов, перемолотых и просеянных — в равных частях). Достаточно брать по ст. л. Получаем **смесь № 2**. Проверьте качество прополиса: опустите его в воду, если уйдет на дно — хороший, если будет плавать — в нем много воска, который необходимо выпарить.

Затем слегка нагрейте на солнце или

Тампоны и свечи

Каждую из 15 частей прополиса № 2 используйте дважды (15x2=30 дней). Тампоны ставьте ежедневно, кроме критических дней. Вечером на кусочек чистого бинта положите 0,5 ч. л. меда и «пуговицу» прополиса, сформируйте тампон и введите во влагалище. Утром достаньте, разверните, выньте прополис, остальное выбросите. Вечером — опять на кусочек бинта 0,5 ч. л. меда и тот же прополис, поставьте тампон. Утром достаньте и все выбросите. И так — пока состав № 2 не закончится. В период лечения «жить» с мужем можно, просто после контакта поставьте тампон на место.

У некоторых мед вызывает зуд во влагалище, покраснение половых органов и т.п. В этом случае рекомендую следующее (правда, этот способ менее эффективен). В чистой эмалированной посуде доведите до кипения 100 г медицинского вазелина (сливочного, оливкового масла), снимите с огня и охладите до 50—60 градусов. Добавьте 10 г измельченного прополиса, помешивая, снова нагрейте на водяной бане до 80 градусов и подержите, опять же помешивая, 10 минут. Остывшая мазь готова к употреблению. Вечером перед сном подогрейте ч. л. состава, положите на кусочек бинта, сформируйте тампон и введите во влагалище как можно глубже. Утром достаньте и выбросьте.

Свечи готовятся так. В эмалированной кастрюльке растопите 100 г масла какао или внутреннего вытопленного бараньего жира. Часть 20-процентного спиртового экстракта прополиса разбавьте наполовину облепиховым маслом или маслом календулы. 30 г полученной смеси влейте, помешивая, в кастрюльку. Огонь выключите, все тщательно перемешайте до однородной массы и разлейте в формы для приготовления свечей. Или помешивайте состав, пока он не загустеет, как тесто. Наберите половину ч. л. смеси, раскатайте в виде палочки с закругленным концом и упакуйте в целлофан. И так — пока масса не закончится. Храните в холодильнике. При желании концентрацию прополиса можно увеличить.

При застарелой форме злокачественной опухоли рекомендую добавлять в состав сухое маточное молочко (на 100 г основы — 3—5 г молочка), или перед введением обмакивать свечу в натуральное маточное молочко, или вводить по 1—1,5 г его в прямую кишку 1—2 раза в день с помощью пипетки.

(Окончание на стр. 6—7)

прямая кишка

правильно приготовлено и внесено в пчелопродукты, чтобы лечение было эффективнее. Вскоре уже объясняла гостям, как именно его проводить, хотя рекомендации отпечатала заранее. Вдруг что-то непонятно. Но вопросов не было, отец и дочь сразу же засобирались в путь. Еле уговорила их вздремнуть пару часов в нормальной обстановке. Так и сделали. Ровно в 3 часа они повоенному бодро встали. По просьбе Марины сфотографировались.

«Как мне понравился ваш город! — сказал Борис, садясь за руль автомашины. — Вот Марина поправится, и подумаем о переезде в теплый край». И столько было веры в его слова, что у меня навернулись слезы. Дай Бог, всему сбыться!

Как приготовить прополис

25 марта Марина начала лечение. Главные компоненты при злокачественных опухолях — натуральное маточное молочко и прополис с добавлением лекарственных трав.

О молочке мы говорили не раз. Его принимают по 1 г утром натощак под язык, как валидол. На месячный курс достаточно 18 г (пенициллиновый бутылек). 18 дней лечимся, 12 дней отдыхаем.

Прополис в данном случае необходимо приготовить двух видов. Один — для принятия через ротовую полость, чтобы очистить всю кровеносную систему, второй — для тампонов. Кроме того, понадобятся **прополисные свечи и мазь для области мочевого пузыря**.

Для кровеносной системы берем корни валерианы, аниса, женьшеня, одуванчика, пырея, стальника колючего, шиповника, лопуха в равных частях, перемалываем их и просеиваем, получаем **смесь № 1**.



батарею, чтобы размягчить. Добавьте травы: на 90 г прополиса — 4 г сбора № 1 и 6 г сухого маточного молочка; на 50 г прополиса — по 2 г сбора № 2 и сухого молочка. Хорошо перемешайте (по отдельности!), как тесто. Получится 100 г прополиса для рта и 54 г для тампонов (**подпишите каждый**). Теплую массу для тампонов раскатайте колбаской и поделите на 15 частей, придав им форму пуговиц.

Суточная доза прополиса — 3 г: 1,5 г держится во рту с утра до вечера, 1,5 г — с вечера до утра, т.е. он должен постоянно работать на вас. Вынимайте его только во время еды. Через 12 часов отработавший пережуйте и выплюньте (или проглотите). Помните: приучать организм к прополису нужно постепенно — 2—3 дня принимайте по 0,5—1 г, затем увеличьте дозу. Достигнув желаемых результатов в лечении, постепенно уменьшайте количество вещества (желательно это делать в течение месяца, чтобы организм сам выполнял свои функции).

Заканчивание. Начало на стр. 4—5)

Атака на опухоль

Приготовление прополисной мази. Даю самый легкий вариант. Экстракт прополиса (либо чистый, выпаренный) положите в морозилку вместе с ножом и разделочной доской. Через 6—8 часов выньте и настругайте в порошок. Добавьте в разогретую на водяной бане до 40—45 градусов масляную основу (мазь борная, вазелин, ланолин и т.п.), снимите с огня и тщательно перемешайте. Если нужна 10 %-я мазь — на 100 г основы 10 г прополиса; 20 %-я или 30 %-я — на 100 г основы 20 или 30 г вещества соответственно. Более сложный состав включает в себя маточное молочко.

Мазь наложите очень тонким слоем на область мочевого пузыря, прикройте марлей и зафиксируйте. Через 6—8 часов поверх старого слоя нанесите свежий и вновь зафиксируйте повязкой. Через 12—16 часов излишки мази снимите салфеткой и отдохните 6—8 часов. И так — каждый день. (Если рана открытая, прикрывать ее не нужно, при необходимости лишь промокнуть.) Помните: состав хорошо действует первые 8—10 часов, поэтому старайтесь держать его на больном месте свежим.

Таким образом, мы захватываем все участки проявления опухоли. На прямой кишке — с помощью свечей, половых органах — тампонов, мочевом пузыре — мази. Постоянно воздействуем на кровеносную систему, держа прополис во рту. Таким образом, продукты пчеловодства останавливают рост опухоли, убирают метастазы, помогают избежать рецидивов, оказывая антисептический, антибактериальный, обезболивающий эффект. А лекарственные травы помогают быстрее воздействовать на необходимые органы.

При лечении злокачественных опухолей рекомендую и прием перги (хлеба пчелиного), пыльцы (пчелиной обножки), меда, чтобы улучшить обмен веществ и снабдить организм микро- и макроэлементами, ферментами, витаминами, необходимыми в борьбе с тяжелым заболеванием.

● **Перга** — по 2—3 г утром и вечером натошак за полчаса до еды, рассасывая, стараясь не сглатывать слюну подольше. Не запивать! Эффект будет больше, если пергу обработать настоем шиповника.

● **Пыльца** — по 3 г за полчаса до еды тщательно рассасывать (лучше с таким же — пол чайной ложки — количеством меда). Не запивать.

● **Мед** (лучше севший) можно ис-

пользовать луговой, липовый, цветочный, вересковый, лесной. Суточная доза — 100—120 г в 5—7 приемов, рассасывая.

Результаты есть!

После месяца лечения Марина сдала анализы, прошла УЗИ. Результат — кровь и моча в норме. В мочевом пузыре нет новообразований, исчезли миома, узлы на стенках и дне матки. Да и сама матка уменьшилась в размерах до нормы.

В начале мая Марина позвонила мне: «Вы волшебница! Врачи в шоке, операция не нужна, результаты анализов, УЗИ отличные!» Но она продолжила прием продуктов пчеловодства и лекарственных трав. И через некоторое время фиброзный узел на передней стенке матки и киста на правом яичнике убралась.

24 августа по результатам компьютерной томографии, проведенной рентгенодиагностическим отделением МУЗ ЦГБ Нижнего Тагила, дано следующее заключение: «На серии КТ органов малого таза объемных новообразований в мочевом пузыре и матке не выявлено». Рак остановлен. «Ура! Я победила с вашей помощью!!!» — написала Марина, предоставляя всю необходимую информацию по заболеванию до и после.

Конечно, я разделяю ее радость, но считаю: ставить точку в лечении рано. Об этом сказала и Марине. Надо закрепить результаты лечения, исключить возможность рецидива. То есть продолжить прием пчелопродуктов. Мало того, я тешу себя мыслью, что вскоре понадобится хороший хирург, который сделает операцию и уберет выведенную сигмовидную кишку с ненавистным калосборником, восстановив естественные функции кишечника.

Эффект растительных средств

Мне приходит немало писем с просьбой помочь в лечении злокачественных опухолей именно лекарственными травами. Умоляют выслать болиголов, аконит, чистотел, вех ядовитый. Особенно часто нужны сухие зеленые плоды грецкого ореха (их настаивают на меде, спирте или керосине). Онкобольные, особенно с последней стадией, пытаются убить опухоль, травят себя ядом. Некоторые действительно продлевают жизнь, нередко ухудшая работу жизненно важных органов. Другие (от передозировки или невосприимчивости организмом ядовитых веществ), наоборот, быстрее находят по-

гибель. Следуя наказам деда, я никогда не рекомендую прием ядовитых трав внутрь! Но, повторяю, выбор способа лечения — за больным.

Тем, кто не переносит продукты пчеловодства или твердо решил использовать лекарственные травы, напоминаю.

● Если для лечения рака назначена химиотерапия, то прием трав будет зависеть от диагноза и состояния человека по усмотрению лечащего врача.

Восаде



● Необходимо учесть, что в некоторых случаях травы, обладающие высокой биологической активностью, могут снизить действие назначенных препаратов и методов лечения и (или) усилить их побочные эффекты, стимулировать рост опухоли.

Безопасно могут применяться на фоне химиотерапии ромашка, шалфей, валиериана, пустырник, березовые почки, череда, малина, душица, зверобой, календула, липа, мать-и-мачеха, шиповник, облепиха крушиновидная.

● Важен индивидуальный подбор растений. Причем для оценки эффективности необходимо применять каждое не менее 2—3 недель. При побочных явлениях необходимо снизить дозировку или отменить растительный препарат, перейти на другое средство.

● Лечение травами — длительное

... даже при устранении основного опухолевого очага), непрерывное, поэтому важна смена растений каждые 1—2 месяца.

Основным критерием эффективности лечения в онкологии является так называемая 5-летняя выживаемость. Если за этот период болезнь не возобновится, считается, что она остановлена: по истечении этого срока рецидивы очень редки.

прямая кишка

Перечислю наиболее эффективные методы приема растительных средств.

✿ **Промытые кусочки чаги (березового гриба)** замочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4—5 часов. Затем измельчите на терке или пропустите через мясорубку, залейте кипяченой водой (на часть массы — 5 частей воды). Температура воды должна быть не выше 50 градусов, иначе полезные вещества чаги теряют свою активность. Дайте настояться 48 часов, процедите, осадок отожмите и добавьте к настою жидкость, в которой замачивались кусочки гриба. Средство можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимайте по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Во время лечения соблюдайте молочно-растительную диету. Или хотя бы ограничьте в рационе мясные продукты и жиры, исключите острое и копченое. Лечение проводится курсами по 3—5 месяцев с перерывами между ними по 7—10 дней.

✿ **25 г сосновых или березовых почек** залейте литром кипятка, дайте сутки настояться и процедите. Добавьте 30 г меда, 250 г сахара, 500 г алоэ, 20 г сока подорожника, 150 г чаги, 10 г настойки полыни и 250 мл медицинского спирта (или 500 мл водки). Все перемешайте и дайте настояться 3—5 суток. Дозировка для взрослых: по 2 ст. л. за 20—30 минут до еды 2 раза в день. Исследования доказали высокие противоопухолевые свойства препарата. К тому же он усиливает эффективность (при этом снижая токсичность) традиционной химиотерапии, тормозит образование и развитие метастазов.

✿ В Сибири для лечения запущенных форм рака применяют такой сбор: **100 г плодов шиповника, по 75 г подорожника, пустырника, крапивы и бессмертника, по 50 г пастушьей сумки, березовых почек, брусничного листа, тысячелистника, дубовой коры, шалфея и череды, по 25 г хвоща,**

коры крушины и золототысячника. Все это перемешивают и разделяют на 10 пачек. Четверть содержимого пачки залейте 2 л воды, покипятите 20 минут, остудите и поставьте в прохладное место в стеклянной банке. Принимайте по стакану отвара за полчаса до еды 3 раза в день. Через 3 месяца приема отдохните 2 недели и повторите курс. Это средство улучшает общее самочувствие, уменьшает боли.

Дополнительная терапия

В целях профилактики и при лечении злокачественных опухолей в качестве дополнительной терапии можно использовать следующие травы.

✿ 10 г сухой измельченной травы **кипрея (иван-чая)** залейте стаканом воды, покипятите 15 минут, дайте час настояться. Принимайте по ст. л. 3 раза в день перед едой. Или заварите и пейте как чай.

✿ 20 г сухой измельченной травы **череды** залейте стаканом воды, доведите до кипения, дайте настояться час. Принимайте по ст. л. 3 раза в день.

✿ Ч. л. сухой измельченной травы **душицы** залейте стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут. Пейте по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды в теплом виде.

✿ Принимайте 3 раза в день по 10—20 капель **настойки календулы** (продается в аптеке). Или 10 г сухих цветков залейте 0,5 стакана кипятка, дайте настояться, укутав, 1—2 часа. Пейте по ст. л. 2—3 раза в день.

✿ 6 г сухих измельченных **травы и корней одуванчика** залейте стаканом кипятка, покипятите минуту и дайте настояться полчаса. Пейте по ст. л. 3 раза в день до еды. Это средство хорошо для печени, желудочно-кишечного тракта.

✿ Ст. л. сухих листьев **мать-и-мачехи** залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Пейте по ст. л. 4—5 раз в день.

✿ Ст. л. сухих цветков **ромашки аптечной** залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Принимайте по ст. л. 2—4 раза в день.

✿ 2 ст. л. сухой измельченной травы **хвоща полевого** залейте стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 20 минут. Пейте по 0,25 стакана 2—4 раза в день.

✿ 5 г сухих соцветий **клевера луго-**

вого на стакан кипятка, настаивайте 30 минут. Принимайте по ст. л. 3 раза в день.

✿ **Корни полыни обыкновенной** Предварительно высушенные и измельченные корни залить 70-градусным спиртом в соотношении 1:5. Настоять при комнатной температуре 7—10 дней и слить. Остаток отжать и промыть той же жидкостью еще раз. Отжать и довести спиртом до первоначального объема. Принимать по 15—20 капель в 0,25 стакана воды 3 раза в день при раке желудка и женских половых органов.

✿ При раке кожи, язвах, кожных сыпях прикладывайте к больному месту кашку из свежей растертой травы **подмаренника настоящего** (народные названия: грудник, желтая кашка, медовая трава и др.). Залейте стаканом кипятка 2 ст. л. травы, дайте настояться 2—3 часа в закрытой посуде и процедите. Пейте теплым по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды.

✿ Ешьте по ст. л. 3—4 раза в день плоды **облепихи** в любом виде.

✿ Для печени, желудочно-кишечного тракта: 7 г сухой измельченной **коры калины** залейте стаканом воды, покипятите 30 минут, дайте настояться час. Принимайте по ст. л. 3—4 раза в день. Ешьте ягоды в любом виде, в том числе и сваренные с медом.

✿ **Капуста** — в любом виде. Свежий сок — по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день.

✿ При лейкозе и заболеваниях кожи **скорлупу кедровых орехов** засыпьте в бутылку, не утрамбовывая, и залейте доверху водкой. Дайте настояться в теплом месте 8—10 дней. Пейте по ч. л. 3 раза в день.

✿ **50 г зеленых грецких орехов** залейте стаканом спирта, дайте настояться в темном месте 21 день. Процедите. Принимайте по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Пропустите через мясорубку **6 кг зеленых плодов и смешайте с 7 кг меда.** Закупорьте в стеклянной таре, выдержите в темном месте 30—40 дней. Принимайте по ч. л. 3 раза в день перед едой. Считается, что данный метод может избавить от злокачественной опухоли.

Если нужна дополнительная информация по лечению злокачественных опухолей, пишите, только не забудьте вложить подписанный конверт для ответа. А лучше — звоните, чтобы не терять драгоценное время.

Татьяна Григорьевна Клешиева,
356535, Ставропольский кр.,
Петровский р-н, г. Светлоград,
ул. Кисличанская, д. 162;
т. 8 (86547) 48-6-76

«Начала Бог — большой художник, конечно, создал подорожник, а уж потом в часы досуга Адама и его супругу».

Тереза Дюпон

Наш лучший друг —

Так кто же раньше: человек или подорожник? Если человек, тог-да рушатся «незыблемые» устои эволюционной теории происхождения видов и подтверждается библейская история. А если подорожник, то почему он растет только там, где ходит человек и домашние животные? Становится загадочной его невероятная приспособленность к человеку.

Матросы Колумба привезли на своих сапогах семена подорожника в Америку, только после этого он стал там быстро распространяться. Это исторический факт. А откуда он взялся в Европе? Это одному Богу известно. А вот еще одна его особенность: гладкий, блестящий лист пронизан эластичными пружинками, которые не дают его смять. Сожмите его с силой в ладони, а затем разожмите, и он миглом вернется в исходное положение. Подорожнику не страшны каблуки сапог и копыта лошадей, ему жизненно необходимо, чтобы его топтали и разносили пыльцу и плоды вдоль дорожек, по краям которых много питания, солнца и мало конкурентов.

А нужен ли он человеку?

Еще как нужен! Весной нежные листочки подорожника вполне съедобны и вкусны. Они содержат много витаминов, биологически активных веществ и

микроэлементов, в которых мы так остро нуждаемся. Из них, совместно с листьями одуванчика и тысячелистника, можно приготовить вкусный салат с растительным маслом и репчатым луком.

Подорожник содержит ранозаживляющие пектины. Иридоидный гликозид — акубутин и продукты его распада оказывают сильно выраженное противовоспалительное действие. Клинически доказано, что листья подорожника являются одним из наиболее эффективных средств лечения самой тяжелой и смертельно опасной стадии воспаления — **инфильтрации**. Это свойство усиливается бактериостатическим действием на гемолитический стрептококк, патогенный стафилококк, синегнойную палочку, протей и патогенные штаммы кишечной палочки. В то же время нормальной кишечной палочке он не вредит, а способствует ее размножению.

Так что подорожник обладает сильнейшим **противовоспалительным действием, он снимает воспалительные проявления аллергии**. В этом каждый может легко убедиться.

В начале лета кровожадные комары, мошки, мухи и слепни мешают наслаждаться теплом, солнцем, водой, работать на дачных участках. Особенно страдают маленькие дети. Их нежная кожа покрывается волдырями, расчесами. Намажьте соком подорожника места укусов — и не будет **ни зуда, ни волдырей, ни расчесов**. А если они уже появились, то быстро после такого лечения исчезнут.

Однажды, собирая в лесу малину, я зацепил рукой осиное гнездо. Осы мгновенно среагировали, налетели на меня тучей, вонзая в кожу иглы с ядом. Я бежал от них. Нашел несколько листьев подорожника, растер их между ладонями и смазал лицо, руки и шею. Боль и жжение быстро прошли. И я спокойно смог продолжать собирать малину.

Предупреждает болезнь века

Всем известна болезнь века — атеросклероз, которая является причиной смерти от стенокардии, инфаркта, инсульта, перемежающейся хромоты с гангреной нижних конечностей. Успешно бороться с этим недугом можно только тремя способами: диетой с ограничением животных жиров, физической тренировкой и закаливанием. В диету обязательно нужно включать зеленые растения. Именно подорожник содержит **сильные и безвредные противоатеросклеротические вещества**: сапонины, пектины, флавоноиды и оксикоричные кислоты. Они способствуют уменьшению содержания холестерина в крови и предупреждают развитие атеросклероза.

В век Чернобыля, химии, выхлопных газов, тепловых электростанций мы совершаем преступление перед человечеством, скашивая и уничтожая тоннами подорожник, тогда как его могли бы принять в неограниченном количестве аптеки Ногинска, Электростали, Москвы... Сушить

Мокрица

Летом каждый может заготовить мокрицу. Я припасла ее впрок — засушила. На первый взгляд, травка обычная, бесполезная даже. На самом деле — великолепный помощник в лечении множества болезней: щитовидки, печени, легких. Она выводит лишнюю жидкость, понижает давление, очищает организм от шлаков и токсинов. Хороша мокрица и для детей, которых судороги мучают.

20 граммов сырья залейте литром кипятка. Потомите 20 минут, охладите. Давайте ребенку в зависимости от возраста по 20—100 мл на прием несколько раз в день. Она укрепит слабенький организм! К тому же травка не имеет противопоказаний.

При артритах, подагре, ревматизме, радикулите распаренную мокрицу прикладывают к пораженным местам. При миомах, эрозиях, кистах пьют настой и делают тампоны, которые ставят 5 ночей подряд. Потом 5 дней — перерыв. При катаракте закапывают сок или отвар травы по капле в глаз.

А вот хороший старинный рецепт от удушья. Сожгите мокрицу. Золу же смешайте с медом в пропорции 1:1. Ешьте по ст. л. в день.

Ольга Викторовна Климова,
353440, г. Алапа, главпочтамт, до востребования



ПОДОРОЖНИК

это совсем не сложно. Нужно нанизать листья на нитку или тонкую веревочку и повесить на открытом воздухе в тени. Через 3—4 дня листья можно порезать, досушить (но не пересушить!) в картонной коробке и хранить в стеклянной банке или бумажном кульке в темном сухом месте. Обязательно при этом вложить бумажку с названием и датой сбора.

Область применения

Подорожник большой, маленький и ланцетовидный с древних времен применяется при злокачественных опухолях, лейкозах, лимфогранулематозах. В сочетании с оперативным лечением, лучевой (ЛТ) и химиотерапией (ХТ) он оказывает исцеляющее действие. При приеме внутрь способствует рассасыванию метастаз и мелких опухолей. И, что особенно важно, стимулирует иммунитет, защищает костный мозг, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, половые органы от повреждающего действия ЛТ и ХТ. Рекомендуется свежесобранные листья подорожника промыть холодной водой, измельчить и смешать с равным по массе количеством сахара. Настоять в тепле в течение двух недель. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения — не менее трех месяцев. При кожном раке применяют влажные компрессы из сока и теплого настоя подорожника.

Трудно перечислить все лечебные достоинства подорожника, но глав-

ные привести следует.

Подорожник эффективен при головной боли, лечении ран роговицы глаз, блефарите, ирите и иридоциклите. Экстракт из листьев оказывает седативное, успокаивающее, гипотензивное, снижающее артериальное давление действие.

Водный настой из листьев подорожника усиливает активность мерцательного эпителия дыхательных путей, усиливает секрецию бронхиальной слизи. Мокрота разжижается и облегчается ее выделение при кашле. Поэтому подорожник включается в сборы и усиливает их лечебный эффект при всех болезнях органов дыхания, в том

числе при туберкулезе и коклюше.

Подорожник увеличивает амплитуду сердечных сокращений, рекомендуется при сердечной недостаточности и аритмии. При зубной боли можно вкладывать в дупло ватку, смоченную водочной настойкой подорожника. Хороший лечебный эффект оказывают сушеные листья подорожника, их можно жевать, закладывать за щеку, полоскать во рту настоем при абсцессе полости рта, гингивите и кровоточивости десен.

Одним из самых эффективных средств при поносах инфекционного и неинфекционного происхождения являются высушенные семена подорожника. Необходимо принимать по 1 г семян 4 раза в день, запивая теплой водой.

Листья подорожника эффективны при неспецифическом язвенном колите.

Подорожник рекомендуется использовать при заболеваниях печени с желтухой.

Подорожник совместно с листьями березы, травой зверобоя, плодами шиповника, корой ивы белой, листьями брусники и корнями одуванчика дает хороший эффект при лечении нефрита и пиелонефрита, а также при недержании мочи и при мочекаменной болезни. Примочки из теплого настоя подорожника с успехом применяются при мокнущей экземе.

Не случайно, а вполне обоснованно, у нас, в Центре лечения хронических заболеваний печени, подорожник включается во все настои. Он улучшает действие и печеночного, и почечного, и желудочного сборов.

Карл Абрамович Трескунов,
фитотерапевт



Пырей

Не следует пренебрегать таким простым и доступным растением, каковым является вездесущий сорняк пырей. Не существует каких-либо особенных правил для его сбора, корни можно выкапывать с ранней весны и до поздней осени. Ст. л. мелко порезанных свежих корней варят в стакане молока 5 минут и пьют полугорячим, употребляя за один прием. А принимают до 3 стаканов в день.

Длинные, тонкие, сладковатые на вкус корневища пырея очень редко применяются в медицинской практике и пока мало изучены, однако пырей в народе издавна пользовался уважением. Башкиры почтительно называли его «ак-тамыр» — «белый корень», в данном случае слово «ак» обозначает не цвет, а сущность предмета, несущего в себе возвышающее благородное начало. Следовало бы выяснить, почему к этому растению равнодушны кошки, собаки, некоторые дикие животные. А люди в старину лечились пыреем не только от туберкулеза, но и от подагры, ревматизма, сифилиса, целого ряда других трудноизлечимых заболеваний.

На зиму лучше заготавливать корни осеннего сбора. Хранятся они в картонных коробках до 3 лет, но желательно обновлять запасы ежегодно. Сухие корневища кладут по 2 ст. л. на стакан молока или воды.

Рим Ахмедов, травник



Лечит обычная глина

Давно страдаю артритом. Много читала о лечении его голубой глиной. Но ее трудно достать. Слышала, что и обыкновенная глина, которой везде много, тоже лечебна. Кто знает, при каких болезнях ее можно использовать, подскажите рецепты.

В.А. Лопатина, Брянская обл.

те на час холодную примочку из глиняной воды. Компрессы чередуйте до тех пор, пока не снизится температура. Полезно при ангине делать и холодные примочки из глины на низ живота.

При бессоннице рекомендуется ставить на лоб холодный компресс из глины, смешанной с простоквашей. Вместе с этим на ноги нужно сделать компресс с разведенным в теплой воде уксусом.

При желудочно-кишечных заболеваниях хорошо пить глиняную воду (ч. л. глины на стакан холодной кипяченой воды) три раза в день за час-полтора до еды.

низм работает как-то по-другому. Поэтому налегаю на минералку. Кроме всего прочего, она еще поддерживает нормальную работу желудочно-кишечного тракта. А ближе к вечеру пью какие-нибудь легкие молочные или сладкие напитки, содержащие углеводы. Они способствуют высвобождению в организме веществ, которые обеспечивают засыпание. На ужин тоже ем что-нибудь легкое и сладкое: йогурт, пудинг, творожок, печеное. Как говорят психологи, такое питание необходимо, чтобы привести себя в состояние расслабленности.

Всегда удобные

Как выспаться в дороге

Моя работа связана с частыми командировками, поэтому много времени провожу в поездах. Часто бывает, ночью едешь, а утром уже на работу надо выходить. А я не могу спать в поезде, поэтому наутро чувствую себя отвратительно. Какая уж тут работа! Выспаться бы... Может, есть какие-то психологические методики, помогающие уснуть в дороге?

М.Н. Гурьев, Свердловская обл.

Вы правы, Михаил Николаевич, такие методики существуют! Еще несколько лет назад я, как и вы, страдала в дороге бессонницей. Правда, моя работа не связана с командировками, но в поездах ездить приходится довольно часто. Состояние организма после дороги было такое, что не передать словами. Только у меня кроме проблем со сном возникали еще и проблемы с желудком. В общем, не поездка, а мука. А потом прочитала советы психолога, как научиться выспаться в дороге. Теперь стараюсь следовать им и на сон не жалуюсь.

Если поезд вечером, днем никогда не сплю, даже если очень хочется. Кроме того, стараюсь утром в день отъезда встать пораньше, чтобы чувствовалась небольшая нехватка сна.

В поезде никогда не пью чай и кофе. Ну, разве что чашечку черного чая в первой половине дня. Ведь кофеин, содержащийся в них, бодрит. Хотя дома могу даже на ночь выпить крепкий кофе — и все равно хорошо сплю. В дороге орга-



Всегда беру в дорогу чтиво. В поезде постоянно трясет, и глазам приходится чаще менять положение, чтобы успеть за текстом. В результате быстро развивается усталость глазных мышц. А так как физической нагрузки в поезде нет, то чтение как раз и становится вариантом этой самой физической нагрузки. А расслабление после чтения способствует скорейшему наступлению сна.

На ночь надеваю ночную рубашку. Какое мне дело, что подумают соседи по купе? Главное, мне удобно. Ведь, если следовать советам психологов, нужно по возможности сохранить приблизительно те привычки, которые сложились дома. Если дома спите в пижаме, то луч-

Да, Виктория Анатольевна, вы не ошибаетесь. И обыкновенная глина целебна. Ведь она содержит фактически все микроэлементы, необходимые нашему организму. Причем в легко усваиваемой форме. Кроме того, она обладает антибактериальными свойствами. О них знали еще древние египтяне и использовали ее для бальзамирования. Уничтожению бактерий способствует и слабая радиоактивность глины. Убивая микробы и их токсины, глина повышает иммунитет и обновляет клетки нашего организма. В то время как химически синтезированные антисептики уничтожают не только возбудителей инфекции, но и здоровые клетки. Поэтому глино-терапию можно с успехом применять для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, проблем с кожей и суставами.

Применение глины при артрите. Прогрейте над паром махровое полотенце и оберните им больной сустав. Подержите 20 минут и снимите. Затем наложите холодную глиняную примочку: смоченное в холодной глиняной воде другое махровое полотенце. Подержите час. Можно еще делать растирание с глиняной водой. Пропитайте раствором глины большой ватный тампон и растирайте им больное место. Чтобы усилить действие растираний, в глиняную воду добавьте 2—3 дольки чеснока. Только не забудьте его предварительно размельчить. Одновременно можно принимать лимон.

При ангине в стакане воды разведите чайную ложку глины. Этим раствором полощите горло и пейте по несколько глотков через каждый час. Можно в течение дня несколько раз сосать кусочек глины, чередуя его с долькой лимона. Неплохо делать и контрастные компрессы на горло. Опустите в кипящую воду небольшое махровое полотенце, отожмите его и горячим оберните горло. Держите час. Затем снимите и сделайте-

не и в дороге спать в ней или в майке, или в другой комфортной, не сковывающей движения одежде.

А еще я купила беруши и всегда беру их с собой в дорогу. Если стук колес меня не очень нервирует, то храп соседей просто выводит из себя.

Помогает расслабиться и тихая, спокойная музыка для релаксации. Ее я слушаю на ночь. Бывает, и засыпаю с наушниками и включенным плеером. Заканчивается кассета, плеер выключается. А ночью, в полусне, наушники вынимаю.

Перед сном стараюсь выйти в тамбур

методы народные

немного проветриться. Правда, когда там никто не дымит сигаретами. А это бывает очень редко.

Ну и наконец, рекомендация психологов для тех, кому с корабля нужно сразу попасть на бал, то есть на работу. Обязательно с дороги примите душ, сделайте гимнастику или немного пройдитесь пешком. На завтрак съешьте продукты, богатые белком: яйца, творог или рыбу. Ведь белковая пища активизирует организм, настраивает на рабочий лад. Для еще большей бодрости можно выпить крепкий кофе.

Курить бросайте, но не полнейте

Хочу бросить курить, но боюсь располнеть. Может быть, кто-нибудь знает, как это сделать без ущерба для фигуры? Поделитесь опытом, пожалуйста.

М.Е. Лашина, Московская обл.

Процесс избавления от табачной зависимости — серьезный стресс для организма. А как известно, большинство из нас стресс заедает. Кроме того, многолетняя привычка что-то держать во рту заставляет многих есть все подряд, не обращая внимания на количество съеденного. А еще никотин изменяет скорость обменных процессов в организме до неестественно высоких величин, оказывая серьезную нагрузку на сердце. Когда же мы отказываемся от сигарет, обмен веществ постепенно замедляется до нормальных показателей. Это естественная реакция организма — так он избавляется от накопившегося никотина и других ядовитых веществ.

Чтобы снизить все эти негативные последствия, французские ученые разработали специальные рекомендации, помогающие при отказе от курения не набирать лишние килограммы. Во-первых, не планируйте бросить курить за один день. В среднем этот процесс занимает около трех месяцев. Определите для себя дату начала новой жизни и постепенно снижайте количество выкуриваемых сигарет.

Во-вторых, скорректируйте питание. Ни в коем случае не голодайте. Измените способ приготовления блюд: варите, запекайте, тушите их. Откажитесь от

чипсов, шоколада и других жирных продуктов. Если захочется что-нибудь пожевать, держите под рукой жвачку без сахара, низкокалорийные мятные леденцы, рисовые хлебцы, яблоки, очищенную морковь, кочанный салат или хрустящие стебли сельдерея. Вместо черного чая и кофе пейте зеленый чай и минеральную воду. В день выпивайте не менее двух с половиной литров жидкости. Для скорейшего очищения организма от токсинов и насыщения витаминами и минеральными веществами обязательно включите в ежедневный рацион свежие и сушеные фрукты, свежевыжатые овощные соки, запеченную рыбу или птицу с овощами.

В-третьих, увеличьте физическую активность. Ведь регулярные упражнения увеличивают скорость обмена веществ, поднимают настроение и придают уверенность в себе. Для этого ученые советуют выделить в своем недельном расписании два или три часа для занятий спортом. Лучше всего найти недалеко от дома или работы фитнес-клуб. Можно, конечно, купить видеокассеты с комплексом упражнений, но по себе знаю: если заплатила деньги, то пропускать занятия жалко. А дома можно всегда найти для себя веское, на первый взгляд, оправдание, чтобы отложить занятие на завтра, послезавтра... Где же взять деньги на фитнес-клуб, спросите вы? А посчитайте, сколько экономите в месяц на сигаретах. Наверняка наберется на месячный абонемент. Вот и потратьте их на собственное здоровье.

Ну, уж если кто-то все-таки не сможет заниматься спортом ни в клубе, ни дома, примите к сведению: ходьба, подъем по лестнице, езда на велосипеде, работа по дому и на дачном участке не менее 40 минут приравниваются к полноценной тренировке.

Коньяк от пародонтоза

У меня всегда были белые, ровные зубы. Но с возрастом они пожелтели, стали неровными и качаются. Ездил в районный центр к стоматологу, она сказала, что это пародонтоз — неизлечимое заболевание. Можно только приостановить его развитие. Велела два раза в год приезжать для прохождения курса лечения. Объясните, что это за болезнь такая. Может, есть народные средства ее лечения?
Г.Н. Новикова, Архангельская обл.

Стоматологи, Галина Николаевна, отмечают: пародонтоз в наши дни переешеголял даже кариес. А ученые-медики вообще высказали предположение, что он может быть причиной развития сердечно-сосудистой патологии и болезней нервной системы. Как известно, это сейчас самые распространенные заболевания.

Но что же такое пародонтоз? В популярном медицинском энциклопедическом словаре написано, что это рассасывание костной ткани, в которой «сидит» зуб. В результате зуб становится подвижным и выпадает. Однако процесс этот в большинстве случаев можно приостановить. Например, оздоровить десны с помощью пюретажа — выскабливания зубных карманов и обработки их пастами на основе хлоргексина. Хороший эффект дают ванночки и гидромассаж. Конечно, пюретаж может делать только врач-стоматолог или пародонтолог, а вот ванночки и гидромассаж в состоянии провести каждый. Гидромассаж необходимо делать после каждого приема пищи. Как? Полощите рот одним-двумя стаканами воды так, чтобы щеки заболели! И имейте в виду: жевательная резинка, которую постоянно рекламируют как замечательное средство для очистки зубов, не заменяет полоскания. К тому же она еще больше раскачивает зубы. Также неплохо любую еду заканчивать яблоком или морковью и принимать курсами поливитамины.

Из народных средств лечения пародонтоза самый распространенный — полоскание рта настоем коры дуба или противовоспалительным сбором, в состав которого она входит. К сожалению, кора окрашивает зубную эмаль в желтый цвет. Поэтому некоторые стоматологи рекомендуют своим пациентам полоскать рот коньяком. Действие его схоже с настоем коры дуба.

Подготовила Светлана Стирманова

Летний рацион

Летом самое время подумать о возможности поддержать свой организм натуральными соками из отечественных ягод и овощей. Среди них вы обязательно найдете те, которые принесут пользу именно вам.

Ягодные соки

❖ **Арония (рябина черноплодная)** содержит витамины Р, С, Е, К, В₁, В₂, РР, катехины, фолиевую и органические кислоты, пектин, йод, железо, медь, магний. Укрепляет стенки сосудов и нервную систему.

Показания: заболевания щитовидной железы, гипертония, атеросклероз, авитаминоз, неврозы, истощение нервной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

❖ **Рябина красная** содержит витамины С, бета-каротин, Р, РР, В₁, К, Е, полисахариды, пектины, флавоноиды, фитонциды, дубильные и горькие вещества, органические кислоты (яблочная, винная, янтарная, сорбиновая), калий, железо.

Обладает мочегонным, желчегонным, противоревматическим, кровоостанавливающим, антимикробным, противовоспалительным, легким слабительным действием.

Показания: заболевания печени и желчного пузыря, болезни сердца и сосудов, гипертония, мочекаменная болезнь, геморрой, ревматизм, авитаминоз, гастрит с пониженной кислотностью, простудные заболевания, артриты, ночное недержание мочи, запоры.

❖ **Облепиха** содержит витамины С, В₁, В₂, Е, Р, каротиноиды, фолиевую и органические кислоты, бетаин, холин, лейкоантоцианы, фосфолипиды, флавоноиды, дубильные вещества, стерин, кремний, молибден, марганец, магний, железо, кальций. Облепиха оказывает ранозаживляющее действие, нормализует уровень липидов и липопротеидов в крови, снижает вес.

Показания: анемия, авитаминоз, опухолевые заболевания, ожоги, гинекологические болезни, кожные болезни, язва желудка, артриты, лучевая болезнь, послеоперационный период.

❖ **Калина** содержит витамины С, В₁, РР, бета-каротин, антоцианы, дубильные вещества, пектин, органические кислоты, калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, цинк, хром, селен, никель, барий, иридий.

Оказывает спазмолитическое, противо-

воспалительное и слабительное действие, понижает кровяное давление, оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы.

Показания: гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, кожные болезни, злокачественные опухоли, анемия, профилактика преждевременного старения, омолаживание.

❖ **Клюква** содержит витамин С, органические кислоты (хинная, бензойная, урсоловая, лимонная), флавоноиды, пектины, катехины, сапонины, гликозиды, железо, марганец, фосфор, калий, цинк, серебро, хром, фитонциды.

Клюквенный сок оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, антиоксидантное действие. Предупреждает образование камней в почках, мочевом пузыре. Эффективен при ангинах, простуде, гриппе.

Показания: бронхолегочные заболевания, кожные и гинекологические заболевания, болезни почек, мочевого пузыря, печени, злокачественные заболевания.

❖ **Черника** содержит Р-витаминные соединения, витамин С, В₁, бета-каротин, миртиллин, неомиртиллин, антоцианы, катехины, дубильные вещества, органические кислоты, калий, железо, белки, пектин.

Черника — это лучший естественный сбалансированный антиоксидант, который продлевает молодость, замедляет старение и усиливает остроту зрения.

Показания: глазные болезни, ухудшение зрения, колиты, энтериты, ревматизм, подагра, анемия, стоматиты, сахарный диабет, профилактика и лечение опухолевых заболеваний.

Овощные соки

❖ **Капуста** содержит витамины А, В₁, В₆, С, К, РР, U, аминокислоты, бетаин, органические кислоты, кальций, калий, марганец, железо, фосфор.

Замедляет развитие и рост опухолей,

очищает кишечник и весь организм, гармонизирует иммунитет.

Капустный сок — идеальное средство при ожирении.

Показания: язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирение, запоры, анемия, сахарный диабет, дисбактериоз, гинекологические и аллергические болезни.

Временным побочным эффектом от приема капустного сока является образование газов в кишечнике, что связано с разложением накопившихся ненужных продуктов, образовавшихся от застоя и гниения пищи.

❖ **Свекла** содержит витамины А, В₁, В₂, С, Р, РР, фолиевую и органические кислоты, бетаин, серу, хлор, кальций, кобальт, магний, йод, железо, фосфор.

Лучшее средство для образования красных кровяных телец и для улучшения общего состава крови. Сильный антиоксидант, усиливает выносливость, улучшает физическую форму, улучшает лимфодренажную функцию.

Именно свекле обязаны своим долголетием многие долгожители.

Свекольный сок оказывает сильное очищающее действие, предотвращает образование камней в желчном пузыре и защищает организм от воздействия алкоголя.

Показания: интоксикация, запоры, болезни печени, почек и мочевого пузыря, простатит, анемия, опухолевые заболевания, кожные и гинекологические заболевания.

❖ **Морковь** содержит витамины А, В₁, В₂, С, Е, Д, К, РР, каротиноиды, органические и ненасыщенные жирные кислоты, пектин, полисахариды, микроэлементы.

Предупреждает возникновение раковых заболеваний, улучшает зрение, снижает уровень холестерина. Восстанавливает структуру зубов, волос и ногтей. Улучшает качество грудного молока. Укрепляет нервную систему и функцию толстой кишки.

Уменьшает токсическое воздействие на организм курения и алкоголя.

Показания: истощение нервной системы, тошнота, метеоризм, расстройства желудочно-кишечного тракта, кожные заболевания, псориаз, профилактика и лечение инсультов и артритов, профилактика и лечение язв, опухолевых заболеваний, бесплодие.

С.А. Яковлев, врач-геронтолог, фитотерапевт



Что втирал цирюльник в лысину

Большинство представителей сильного пола в глубине души считают себя если уж не писаными красавцами, то вполне симпатичными. В отличие от женщин, они могут легко простить себе, любимому, и брюшко пивное, и мышцы кисельные. Но вот лысина у многих мужчин вызывает панический ужас.

Заметив намечающиеся проплешины, они не один вечер проводят за разглядыванием своего отражения, стена с зеркалом в ванной превращается в «стену безмолвного плача». Недобрым словом поминуются отцы-прадеды, умудрившиеся подложить подобную свинью.

Потом ненавистной лысине объявляет-ся непримиримая война: закупаются всевозможные чудодейственные препараты — мази, притирки, крема и лосьоны. Кто-то записывается на прием к экстрасенсу и дерматологу, а кто-то даже решается на посещение косметического салона. Состоятельные прибегают к трансплантации волос.

Но чаще с облысением приходится либо смириться, либо стричься наголо. Кстати, многие дамы считают загорелый череп очень даже сексуальным.

Если же мужчине отчаянно хочется сохранить шевелюру, можно обратиться к опыту предков. Еще римский врач Клавдий Гален в первом веке рекомендовал своим пациентам такое средство от выпадения волос: «Смешай одинаковое количество пепла сожженных домашних вещей, лоз винограда, конских зубов и верхней коры тростника. Растолки все в порошок и заме-

шай с медом. Добавь растопленное медвежье сало, костный мозг из костей семи диких зверей и все это налей в сосуд. Этим составом растирай лысеющие места до тех пор, пока волосы не вырастут».

Если не сможете найти нужные ингредиенты, не расстраивайтесь. Воспользуйтесь не менее верным средством, правда, не таким древним. Этот состав изобрел германский цирюльник в прошлом веке. Рецепт от облысения хитрый цирюльник, как и положено, держал в секрете. Но тайное рано или поздно становится явным: нашелся болтливый служака в его доме.

Средство это, как утверждают очевидцы, дает ошеломительные результаты. Так, один мужчина после нескольких лет полного облысения отрастил густую шевелюру, какой у него не бывало и во времена туманной молодости. Вот пропись этого хитрого средства: **настойка перца стручкового на спирту 96 % (1:10) — 6,0 мл, резорцин — 3,0 г, кислота салициловая — 0,5 г, кислота борная — 0,5 г, масло касторовое — 5 мл.**

Целебную жидкость лучше заказать в аптеке. В кожу головы втирать на ночь самым тщательным образом. Правда,



намек на первый пушок появится лишь на седьмом месяце регулярных процедур, и только на девятый начинают расти настоящие волосы — блестящие и эластичные. Так что наберитесь терпения, если решите воспользоваться этим рецептом. Не сомневайтесь: труды ваши окупятся сторицей.

К сведению: считается, что волосы на голове меняются один раз в течение десяти лет, а значит, и некоторая ежедневная их потеря естественна. Бить тревогу нужно лишь в том случае, если по произведенным в Нью-Йорке подсчетам, у вас окажется на голове менее 200000 волосков, если вы белокуры; менее 80000, если вы шатен; и менее 40000, если природа сделала вас рыжим.

Л.Ф. Устьянцева, Челябинская обл.

При аденоме простаты

Прочитала как-то в газете просьбу мужчины о том, как от аденомы избавиться без операции. Есть стариннейший народный рецепт. Говорят, он помогает на сто процентов. Правда, воспользоваться им могут только те, кто держит пчел или кто сможет достать **подмор пчел** — это умершие пчелы, находящиеся возле улья.

Возьмите столовую ложку подмора, залейте полулитром кипяченой воды, доведите до кипения и покипятите на слабом огне два часа. Потом снимите с огня и остудите при комнатной температуре в течение часа-двух. Затем процедите и пейте по столовой ложке один или два раза в день. Курс лечения — месяц. Через полгода можно повторить.

Эффективна и настойка из погибших пчел. Полную поллитровую банку подмора залейте полулитром водки и настаивайте две недели. Затем процедите и пейте три раза в день по 20 капель на четверть стакана воды до еды в течение полутора-двух месяцев.

Желаю выздоровления.

И.П. Киселева, Краснодарский кр.

Всего горсть в день

Многие мужчины жалуются на проблемы с потенцией. Неудивительно. Бешеный ритм жизни, стрессы, дикая погоня за удачей, избыточные посиделки с друзьями — все это в короткие сроки выбивает из колеи. Так образуется замкнутый круг. Разорвать его можно, проанализировав образ жизни, изменив ее привычный ход. Потенцию может повысить **настой крапивы**. Причем, листья с семенами собирают даже зимой.

Возьмите горсть сырья. Заварите ее утром 0,5 л кипятка и настаивайте в чайнике полчаса. Настой бодрит. Поэтому, чтобы избежать бессонницы, пейте его в первой половине дня.

Прием такого средства хорошо совмещается с **настойкой семян спаржи аржантайльской**. 30 г их залейте 500 мл семидесятипроцентного спирта. Позвольте настояться 2 недели в бутылке из желтого стекла. Принимайте по утрам по 20 капель с водой. Спаржу можно вырастить самим.

Есть и чисто Российское лекарство — семена тыквы. Всего горсть в день решает проблему потенции.

Т.А. Сергеева,

652379, Кемеровская обл., Промышленновский р-н, с. Пор-Искитим, ул. Колхозная, д. 25

ЕСТЬ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАС — ОТПРАВЬТЕ ЗАКАЗ

Народный целитель фито- и биотерапевт Татьяна Петровна Андреева высылает готовые лекарственные препараты для комплексного лечения различных заболеваний: алкоголизма, эпилепсии, печени, желчно-выводящих путей, мозговых, опорно-двигательного аппарата, нервных, кожных, органов зрения и слуха, детских, органов дыхания, онко, ЖКТ и других, а также программы омоложения и очищения, свечи-целительницы от сглаза, мази и несколько видов натуральных косметических кремов, есть настойки из гармалы. В комплексное лечение входит обязательно уникальный лечебный безалкогольный фитобальзам Андреевой, несущий энергию и информацию высших планет Солнечной системы, способный усиливать эффект любых натуральных лекарств и постепенно восстанавливающий структуру ДНК человека. Бальзам и продукция на его основе удостоены Государственного патента и товарного знака, награждены почетным Дипломом Российской Федерации. Сайт: venera.far.ru Работаю по предоплате.

Татьяна Петровна Андреева, 164170, Архангельская обл., г. Мирный, а/я 59 или ул. Овчинникова, д. 15, кв. 15; т. 8 (81834) 5-02-35, 5-48-83, 5-06-87, 5-60-89; e-mail: tatiana1940@yandex.ru. Наш сайт: veneragey.narod.ru

Могу выслать желающим наложенным платежом сборы трав, настойки болиголова, онколана, боровой матки, каштана конского, красной щетки, красного корня; фитопрополисные свечи для лечения мужских и женских болезней и онкозаболеваний; сироп бузины очищает кровь, укрепляет иммунную систему; «Тодикамп» — простатит, цирроз, гипертония и др.; красную щетку, красный корень, грушанку, боровую матку, очанку, родиолу розовую, левзею, окопник, лабазник, морозник, ятрышник, кукольник, копытень, каменное масло и многое др.

Обязательно указывайте диагноз, возраст и вкладывайте конверт с о/а.

Ольга Васильевна Белоброва, 385006, Адыгея, г. Майкоп-06, до востребования; т. д. 8 (98772) 55-18-78; т. с. 8-918-222-05-08; e-mail: phyto@maikop.ru

Вышлю наложенным платежом уснею + каменное масло (узлы на щитовидной железе и др. заболевания); уснею + красную щетку + каменное масло (миома, мастопатия, бесплодие и др.); уснею + мужик-корень + каменное масло (простатит, аденома, импотенция); уснею + каменное масло (астма, туберкулез, воспаление легких). Курс — 400 руб.

А также уснею (гипертония) на 3 месяца — 300 руб., галегу (диабет), шикшу, плакун-траву (эпилепсия) на 3 месяца — 240 руб.; кукольник (алкоголизм), морозник (похудание) на 6 месяцев — 330 руб.

Вышлю каменное масло (растворение камней в почках, желчном пузыре, воспаление почек, язва желудка). Курс (1 месяц) — 400 руб. Каменное масло + княжик (противоопухолевое). 1 месяц — 1000 руб.

Александр Петрович Красковский, 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 1а, кв. 7; т. (3842) 56-10-36

Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.); а также посадочный материал многолетний (минимальный размер — 20 см, цена — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671623, Бурятия, Усть-Баргузинский р-н, Усть-Баргузин, ул. Орджоникидзе, д. 68, кв. 2; тел. 8-924-659-6983

Высылаю: огонь-траву, золотую колочку, карагану (верблюжий хвост), ви-текс священный, ятрышник, гинкго, диоскорею, желтушник, володушку, дымянку, царские очи, зимолубку, лапчатку белую, княжик и др. травы. А также белое каменное масло со всеми рецептами, трутовик. Вкладывайте подписанный конверт.

Ольга Викторовна Климова, 353440, Краснодарский кр., г. Анапа, главпочтамт, до востребования

Болиголов, как известно, помогает почти при всех формах рака, но наибольший эффект он дает при лечении рака молочной, щитовидной, предстательной желез, рака печени, кишечника, пищевода и легких. Болиголов также помогает при эндометриозе, мастопатии, аденоме предстательной железы, язве желудка и 12-перстной кишки, геморрое, красной волчанке, атеросклерозе, подагре, полиартрите, тромбозе, варикозном расширении вен, фибромиоме.

В этом году я по всем правилам собрал болиголов и приготовил замечательную настойку. Могу выслать, с рецептами и рекомендациями.

Также могу выслать нужные травы, которыми можно лечить пьяницу тайком от него. Будьте уверены — нужный эффект проявится!

От вас — чистый конверт.

Александр Владимирович Головкин, 352909, Краснодарский кр., г. Армавир, а/я 900

Высылаю наложенным платежом сборы сибирских трав: почечный, панкреатический, противоопухолевый, гинекологический, печеночный, от мочекаменной болезни, сахарного диабета, заболеваний щитовидной железы, бронхита, пневмонии (всех легочных заболеваний), простатита, очистительный, царский чай, успокоительный, гипертонический. 200 г — 200 руб. + пересылка.

Также заказывайте качественные настойки болиголова, аконита (вех) — для лечения онкологических заболеваний; боровой матки (бесплодие, воспаления); сабельника, ряски, красной щетки, красного корня, таволги, марьяна корня, календулы, цветков боярышника, конского каштана.

Лидия Сергеевна Федорова, 636037, Томская обл., г. Северск-37, ул. Солнечная, д. 21, кв. 126; т. 8 (3823) 56-06-83

Очищенное каменное масло

Миома рассасывается, если пить ежедневно 4 месяца и применять наружно.

При сахарном диабете для нормализации сахара в крови пить ежедневно 2 года.

Болезни суставов (артриты, артрозы) излечиваются, если ежедневно пить год.

Для лечения эпилепсии необходим ежедневный прием в течение 6 месяцев.

1 г очищенного — 15 рублей. Рецепты. Высылаю наложенным платежом.

Александр Романович Лейко, 350911, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Карасунская, д. 2, кв. 24; тел. (861) 266-43-73

(На правах рекламы)

Страдаю от внутреннего и головного сосудистого отека, гипер-
тензии, ночной аритмии. Когда происходит отек сосудов головы, на гла-
зах появляется полена — и они будто в воде. Поднимается давление до
200, учащается пульс до 120 ударов в минуту. Принимаю таблетки от дав-
ления, но они не помогают, пока не сгонишь мочу. Мочегонные в после-
днее время тоже стали плохо помогать (и травы, и таблетки). Возможно,
болезнь моя нервного происхождения — я вспыльчивый и горячий. Учас-
тковый врач говорит, что такого не может быть, чтобы отекали сосуды го-
ловы. Вот я прошу помощи у читателей. В какой-то старой газете я вычи-
тал, что при моей болезни помогает ряска. Но где ее взять, не знаю. Мо-
жет, кто-нибудь мне ее вышлет? Я все оплачу.

**Сергей Петрович Скретов, 155281, Ивановская обл.,
Лухский р-н, с. Тимирязево, ул. Почтовая, д. 16**

Мне 58 лет. Из-за сильной одышки мало двигаюсь, лишний
вес набрал. Хотелось бы на страницах «Живицы» получить со-
веты от тех, кто знает, как избавиться от одышки.

**Николай Кутеев, 454092, г. Челябинск, ул. Воровского,
д. 130 «б», кв. 38**

Моя мама из-за катаракты плохо видит. Ей лет, конечно, много — 85,
но почитать она до сих пор любит. Помогите, пожалуйста, советом, рецеп-
том или лекарством каким.

Л. Ильина, г. Сыктывкар

С 14 лет страдаю целлюлитом: «рытвины» на бедрах смот-
рятся ужасно. Подскажите, пожалуйста, что мне делать. Пробо-
вала разные кремы и массажи — не помогает. Может, кто-нибудь
справился с похожей проблемой? Помогите советом.

**Светлана Москальцева, 187110, Ленинградская обл.,
г. Кириши, пр. Героев, д. 10, кв. 79**

Вот уже 25 лет я страдаю эпилепсией. Нет больше сил терпеть эту
боль. Много разных средств перепробовала, но ничего не помогает.
Из газеты узнала, что при эпилепсии помогает трава синюха. Начала ис-
кать ее; но никто ничего про такую траву не знает. Помогите мне, пожа-
луйста, найти и приобрести синюху.

**Евгения Колосова, 161435, Вологодская обл.,
Кич-Городецкий р-н, п/о В. Ентала, д. Маслово**

Мне 72 года. Сажу в инвалидной коляске, так как болит позво-
ночник — между лопаток вдавлен позвонок и задет мозговой ка-
нал. От этого спина как деревянная, все время болит, а ноги не
ходят. Врачи кроме операции ничего не предлагают, но надежды
на больницу нет, а мне так хочется встать на ноги. А 4 года назад
я переболела герпесом: высыпали водянистые пузырьки под гру-
дью и на лопатках. Потом все прошло, но на месте коростин оста-
лись белые пятна, которые постоянно беспокоят — будто кто-то
грызет. Может быть, от этого у меня держится высокое давле-
ние. Прошу, подскажите, как избавиться от таких недугов?

**Зинаида Васильевна Домрачева, 425441, Марий-Эл,
Новоторгальский р-н, д. Елембаево,
ул. Центральная, д. 19, кв. 12**

У меня гипертония, сильно кружится голова и мучает склероз. Прошу,
помогите, пожалуйста. Подскажите, какие травы можно использовать при ле-
чении? Поделитесь хорошими рецептами (желательно с точным описанием).

**Евдокия Ивановна Терешук, 652440, Кемеровская обл.,
Красноармейский р-н, с. Красновское, ул. Островского, д. 93, кв. 14**

Страдаю много лет от частых приступов изжоги. Семечка-
ми приступ снимаю, но навсегда избавиться от нее не могу. Под-
скажите действенный способ!

Валентина Баткова, г. Уссурийск

Помогите приобрести стевию, ее семена или само растение. Могу по-
менять на солодку голую, лаконос (фитолакка американская) или лопух
(есть тибетский и фенхельный).

**Владимир Петрович Талай, 663614, Красноярский кр.,
г. Канск, мкр. Северный, д. 1/1, кв. 45;
тел. 8 (39161) 3-97-59 или 8-913-590-13-75**

Для лечения трофической язвы нужны 100 г сосновой живицы
в сухом виде. У кого есть возможность — пришлите, пожалуйста!

**Татьяна Давидовна Высоцкая, 350065, г. Краснодар,
ул. Гидростроителей, д. 39, кв. 1**

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Помогаю в лечении рака (даже с метастазами), сахарного диабета, астмы, туберкулеза, пара-
личей, радикулита, остеохондроза, заражения крови, анемии, заболеваний печени, почек, желудоч-
но-кишечного тракта, сердечных, а также головных болей, опухоли головного мозга, лейкоза и
многих других болезней. Помогаю избавиться от зоба и вывести паразитов из печени и кишечника.
Обращайтесь по т. 8 (8443) 58-50-68 с 8.00 до 22.00 (время московское).

**Потомственный народный лекарь Виктор Алексеевич Степанович,
404127, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Дружбы, д. 39, кв. 28**

Тем, кто хочет поправить свое здоровье, я могу помочь в приобретении лекарственного сырья.
Настойки: катарантуса розового; индийского лука; арма-алоказии; черного и грецкого ореха;
плодов каштана; цвета конского каштана; болиголова крапчатого; кедровых орешек; руты лекар-
ственной. Также предлагаю: сок маклеи; корни подсолнуха; настойку, семена и лист авраамова де-
рева. Обращайтесь, конверт с о/а!

**Тамара Гордеевна Фирманюк,
353200, Краснодарский кр., ст. Динская, ул. Калинина, д. 53;
тел. 8 (861-62) 6-19-21**

(На правах рекламы)

В следующем номере читайте:

- ❖ Лечение солью,
подорожником, лопухом,
простоквашей
- ❖ Средства от ревматизма
- ❖ Чтоб ишиас
отступил от вас
- ❖ Целебные свойства
айра, галеги, пустырника
- ❖ Проблема «летних ног»
- ❖ Рецепты великой Ванги
- ❖ Пища для большого ума
- ❖ Цвет болезни
и цвет лекарства

Июнь

Адамов корень — трава
 Батульник болотный — обли-
 стенные ветви
 Белена черная — листья
 Береза — листья, почки
 Боярышник — цветки, плоды
 Василек синий — цветки
 Вахта трехлистная — листья
 Горец птичий — трава
 Донник лекарст-
 венный —
 трава
 Дягиль лекар-
 ственный —
 корни
 Желтушник
 серый — трава
 Земляника
 лесная — пло-
 ды, листья
 Золототы-
 сячник ма-
 лый — трава
 Исландский
 лишайник —
 слоевище

Фиалка
трехцветная



Копытень европей-
 ский — листья
 Крапива двудомная —
 листья
 Ландыш — трава, листья,
 цветки
 Лопух большой — корни
 Мать-и-мачеха — листья
 Одуванчик — трава, корни
 Окопник лекар-
 ственный — корни
 Папоротник
 мужской — кор-
 невище
 Пастернак по-
 севной — трава
 Пастушья сумка — трава
 Пион уклоняющийся —
 корни
 Пихта сибирская — почки,
 хвоя
 Плаун булавовидный — трава,
 споры

Ландыш



Подорожник большой
 — листья
 Подорожник обык-
 новенный — трава
 Полынь горькая —
 листья
 Пустырник пяти-
 лопастный —
 трава
 Ромашка — цве-
 точные корзинки
 Сосна лесная —
 хвоя, почки
 Сушеница топя-
 ная — трава
 Тимьян ползу-
 чий — трава
 Тмин обыкно-
 венный — трава
 Фиалка трехцветная — трава
 Хвощ полевой — трава
 Хрен обыкновенный — корни
 Череда трехраздельная — трава
 Черника — листья
 Чистотел большой — трава
 Ятрышник — клубнекорни

Чтобы долго жить

Ученые наконец-то выяснили, сколько времени нужно спать человеку, чтобы прожить максимально долго и сохранить здоровье — около семи часов в сутки.

Группа врачей из Университета Нагои во главе с профессором Акико Тамако-си с 1988 по 1999 год вела пристальное наблюдение за жизнью 110 тысяч человек из 45 районов Страны восходящего солнца. В последующие годы ученые обрабатывали полученные результаты, изучая влияние продолжительности сна на заболеваемость, развитие стрессов и смертность — ведь многие участники исследований уже ушли в мир иной.

Как выяснилось, самыми здоровыми оказались люди, которые обычно спали 6,5—7,5 часов, в этой группе и уровень смертности оказался самым низ-

ким. У тех же, кто спал менее 4,5 часов, продолжительность жизни сократилась в среднем в 1,6 раза, еще более опасно, как показал эксперимент, регулярно спать более 9,5 часов — это сокращает жизнь в 1,7—1,9 раза.

Закономерность выявлена, однако объяснить, почему происходит именно так, японцы пока не берутся. Если слишком коротким сном все более-менее ясно — от недостаточного отдыха организм быстрее изнашивается, то причины высокой смертности среди сонь совсем не очевидны. Возможно, речь идет об обратной связи — слиш-



ком много спят те люди, со здоровьем у которых не все в порядке.

Для каждого человека на самом деле существует своя идеальная продолжительность сна, зависящая от образа жизни, занятий, состояния здоровья и климата страны, в которой он живет.



Газета «Живца»
 зарегистрирована
 Комитетом РФ по печати
 Св. №018419 от 11.01.99
 Перерегистрирована
 Министерством РФ по делам
 печати, телерадиовещания
 и средств массовых
 коммуникаций
 Св. №77-9102 от 31.05.2001 г.
 Адрес редакции и издателя:
 164520, Архангельская обл.,
 г. Северодвинск,
 ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано:
 ООО «Типография Михайлова»,
 Москва, ул. Вятская, д. 49
 т. (495) 974-64-92

Заказ № 2007-21444 Тираж 46409 экз

Печать офсетная.
 Учредитель и издатель:
 ООО «Газета «Живца».
 Индекс 27807 (Арх. обл.),
 27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
 Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
 Отдел реализации: (8184) 55-16-48
 факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
 Отдел рекламы: (8184) 55-08-68
 e-mail: reklama@givitca.ru
 Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05
 e-mail: givitca@atnet.ru
 Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53
 e-mail: platezi@givitca.ru
 Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
 Редактор Солодков О.Г.
 Отв. секретарь Иванова Т.Ю.

Над номером работали:
 Овсянникова Н.И.,
 Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.,
 Буторина Е.Е., Сетова Г.С.,
 Шапошникова И.Г.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. ©Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя: Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий. Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

ОСЛЮВАННЯ 13 ЯНУАРЯ 1999 Л.

www.girlca.ru

Средства

CTD 4

стр. 55

стр. 6

стр. 8

стр. 12

стр. 15

стр. 16



во всех отделениях почтовой связи России.

Подписаться можно с любого месяца.

Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России», т.1-й (ЗАО «АРСМИ»):
«Живица» — инд. 27807 (стр. 138); «Ай, болит!» — инд. 34259 (стр. 123).

«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 29722 (стр. 123)

комплект — инд. 44355 (стр. 123); «Дюймовочка» — инд. 45753 (стр. 137);

и в каталоге российской прессы «Почта России» (ООО «МАП»):

«Живица» — инд. 11344; «Ай, болит!» — инд. 11338,
«Ай, болит! Спецвыпуск» — инд. 11339, комплект — инд. 11340;

«Дюймовочка» — инд. 11341.

Спешите подписаться!

При трофической язве

Тем, у кого длительно не заживающие трофические язвы, ожоги, гнойные раны, хочу подсказать проверенный рецепт мази, который мне оставила бабушка.

Сначала рану нужно промыть **известковой водой** (ст. л. негашеной извести растворить в литре воды) и потом наложить повязку с заранее приготовленной мазью. Состав мази: **по 100 г еловой живицы, свиного внутреннего жира, пчелиного воска**. В разогретый на слабом огне свиной жир, слегка помешивая, добавить еловую живицу, а затем пчелиный воск и довести до кипения, охладить.

Самые тяжелые язвы излечиваются после 3—4 повязок с мазью.

Людмила Никитенко, г. Минск

И ушиба как не бывало

Ушиб — это неприятно и больно. Но есть очень простые средства, что помогают быстро справиться с этой проблемой.

Одно из них — **конский щавель**. Его листья, стебли и корни нужно пропустить через мясорубку и приложить к больному месту. После такой процедуры от травмы не остается никаких последствий.

От ушибов и синяков хорошо помогает сливочное масло. Если им смазать ушибленное место, то «шишка» никогда не вскочит, а кровоподтеки быстро исчезнут.

Нина Жидкова, Тульская обл.

Лейте соль на раны

У меня есть маленький котенок. Он очень игривый, любит «пообщаться», но при этом частенько царапает руки до крови. Я заливаю царапины йодом, но порой кровь не сразу останавливается.

Однажды я растирала колени **водкой с солью (250 г водки на 0,5 стакана соли)**, а тут котенок расшалился и оставил свой след на руке. Солёный раствор попал на царапину — и кровь сразу же перестала идти,

а ранка быстро затянулась. На другой день ее как не бывало. Теперь я пользуюсь этим раствором для быстрого заживления ран.

Здесь уместно вспомнить и время, когда внуки были маленькими (4—5 лет) и часто падали, разбивая при этом носы. Кровь, как правило, останавливалась трудно. Я тогда делала крепкий соляной водный раствор и закапывала его в нос по несколько капель. Кровь сразу же переставала течь. Может, сыпать соль на раны и болезненно, а вот лить ее на эти самые раны иногда очень даже полезно.

Октябрина Ющенко, г. Рязань

Как я избавилась от камней в почках

Хроническим пиелонефритом я страдаю со школы — после переохлаждения. Тогда мама отвела меня в соседнюю деревню к старику, который лечил травами. Он дал мне сбор на три месяца. Улучшение наступило, но потом заболевание обострялось неоднократно, а в анализах в больших количествах стали определяться соли. Я их «гнала» с помощью трав, чтобы не сформировались камни.

После рождения ребенка заниматься собой не было времени, и в почках быстро образовались камешки различных

размеров. Стали доносить мучительные приступы почечной колики. Лечь в больницу на дробление я не могла и стала искать способы растворения камней. Мне помогло следующее. Две недели принимала **корень шиповника и спорыш (горец птичий)** из расчета ст. л. смеси на стакан кипятка. Кипятила на слабом огне 5 мин., настаивала час и процеживала, принимала по трети стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Через две недели сменила сбор: **трава зимолубки, грушанки, брусничник,**

петрушка, лист и корень земляники лесной — все в равных частях. Готовила и пила так же, как и первый. В это время исключила мясные продукты и недосаливала пищу. В результате камни в почках растворились и вышли песком.

Хочу еще добавить: грелась в горячих ваннах (38—39 градусов) с настоем лекарственных растений: **сушеницы болотной, листьев и веток березы, липы, ромашки, зеленых стеблей овса, манжетки**. А потом 2 часа лежала в постели, тепло укутавшись. Днем пила много жидкости — 2—3 л (страдающим сердечной недостаточностью это запрещено).

Яна Сосновская, г. Минск

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ

Черный кремний очищает и активизирует воду, делая ее пригодной и полезной для питья. Такая вода дает общий оздоравливающий эффект, укрепляет волосы, зубы, ногти. Рекомендуется в регионах с неблагоприятным экологическим и радиационным фоном. Применение предельно простое.

Высылаю кремний с рекомендациями (на 20 л воды 250 г — 150 руб.) + почта. Есть и другие средства.

Юлия Александровна Карбулян, заказы по тел. 8-918-437-74-75 (звонок и SMS); почтой: 353255, Краснодарский кр., Северский р-н, п. Тхамаха, ул. Школьная, д. 27; e-mail: txataxa@mail.ru

Болиголов, как известно, помогает почти при всех формах рака, но наибольший эффект он дает при лечении рака молочной, щитовидной, предстательной желез, рака печени, кишечника, пищевода и легких. Болиголов также помогает при эндометриозе, мастопатии, аденоме предстательной железы, язве желудка и 12-перстной кишки, геморрое, красной волчанке, атеросклерозе, подагре, полиартрите, тромбозе, варикозном расширении вен, фибромиоме.

В этом году я по всем правилам собрал болиголов и приготовил замечательную настойку. Могу выслать с рецептами и рекомендациями.

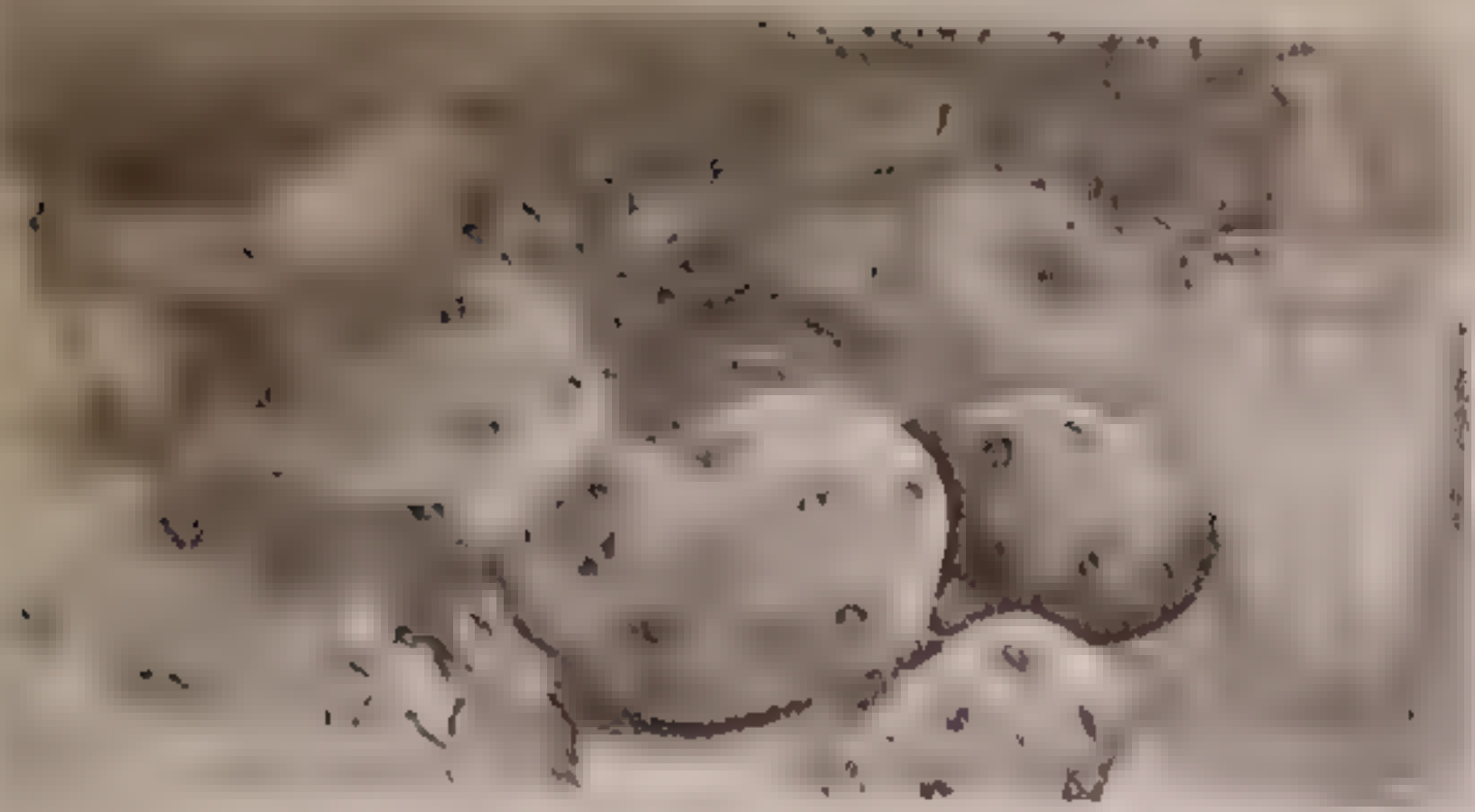
Также могу выслать нужные травы, которыми можно лечить пьяницу тайком от него. Будьте уверены — поможет!

От вас — чистый конверт.

Александр Владимирович Головкин, 352909, Краснодарский кр., г. Армавир, а/я 900

Высылаю наложенным платежом сухой золотой корень, собранный на Байкале. Применяется для лечения щитовидной железы, иммунной системы, головных болей, импотенции, эпилепсии и др. Стоимость 3 курсов (50 г) — 200 руб. Есть бадан (лечение ЖКТ, 100 г — 50 руб.), лиственничная смола (сера, 100 г — 70 руб.), а также посадочный материал многолетних (минимальный размер — 20 см, цена — 70 руб.).

Олег Петрович Нагребельный, 671623, Бурятия, Усть-Баргузинский р-н, п. Усть-Баргузин, ул. Орджоникидзе, д. 68, кв. 2; тел. 8-924-659-6983



Картофель при артрите

У меня артрит. Лечиться я предпочитаю только натуральными средствами. Пью по стакану теплого отвара вареного картофеля утром натощак, днем и перед сном, а также ежедневно съедаю 1—2 сырые картофелины, натертые на мелкой терке вместе с кожурой.

Натощак пью по 0,5 стакана морковно-го сока, а также 3 раза в день до еды по 0,5 стакана сока, приготовленного из смесей следующего состава (чередую их по 3—4 дня): моркови и сельдерея в соотношении 1:1; моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 4:2:1; моркови и редиса в соотношении 1:2; моркови, сельдерея, петрушки и шпината в соотношении 4:2:1:2.

Ем в любом виде спаржу, яблоки, сливы, плоды черники, костяники, рябины, облепихи, черной смородины, пью зеленый чай.

Если суставы начинают побаливать, то принимаю ванну из листьев топинамбура. На 5—7 л воды беру 1 кг зеленых или 400 г сухих листьев. Кипячу на медленном огне минут 20, снимаю с огня и развожу водой: часть отвара на 7 частей воды. Травяную ванну принимаю не более 15 минут. После каждой процедуры делаю небольшой массаж больных суставов. Курс лечения — 20 дней, потом перерыв — 20 дней.

Е. Местов, г. Полтава

Чтобы волосы густели, семена крапивы ели

Это было в 1983 году летом. Я тогда училась в училище механизации. В общежитии было душно, и мы с подругой Ольгой частенько бегали купаться на Днепр. Однажды, придя на речку, увидели, что весь берег обложен дохлой рыбой, вздувшаяся рыба плавала и в воде. Оказалось, местный завод азотных удобрений сбросил в реку промышленные отходы.

Мы купаться, конечно же, не стали, а пришли денька через три, решив, что ничего уже не грозит. Но вечером у меня зачесались голова, шея и подмышки, у подруги — голова. Тогда мы не придали этому значения.

Но потом Ольга стала замечать, что слишком много волос остается на расческе. Я втайне надеялась, что со мной такого не случится. Но... не обошлось. Мы побежали в поликлинику. Врач посоветовал отвары крапивы и лопуха. Через день мы отварами мыли голову да втирали репейное масло. Но казалось, что

сквозь поредевшие волосы уже виднеется кожа.

Приближался сентябрь. Я рассказала маме о своей беде. Она отвела меня к знахарке — бабе Мане. Та выслушала нас, потом вышла во двор и вернулась с длинным соцветием крапивы. Расстелила на столе газету и принялась тереть стебель руками. На бумагу посыпались семена. «Все это ты должна съесть. И каждый день семена крапивы должны быть в твоём рационе», — велела баба Маня. — Мы после тифа так лечились, когда еще девками были. На танцы хотелось, а головы лысые, как коленки. Семян крапивы поедим — волосы быстрее отрастают, да блестящие, густые становятся».

Всю осень того года мы с подругой лазили после уроков по пустырям и собирали семена крапивы. А к новому году балу, помню, даже химическую завивку сделала.

Валентина Шевцова, Смоленская обл.

Плюс сырой желток

Знаю, что есть много вариаций молочных смесей от кашля. Та, которой лечится моя семья, — наипростейшая. Если кашель не застарелый, то избавитесь от него уже после первого приема.

Стакан молока нагрейте (но не кипятите!) до того момента, как только поднимется пена, и сразу же снимите с огня. Через 1—2 мин. влейте в молоко яичный желток, размешайте и пейте небольшими глотками. После этого — в постель под одеяло.

Этот способ лечения кашля советовали мне еще в юности. С тех пор я его и «эксплуатирую». Вся моя семья, а также родные и знакомые применяют этот молочно-желтковый коктейль и очень довольны результатами.

Надежда Борисенко, Гомельская обл., Рогачевский р-н

ЖДЕМ ЗАЯВКУ НА ОТПРАВКУ.

Предлагаю лечебный бальзам, состоящий из лекарственных растений и продуктов пчеловодства, который поможет вам победить такие болезни, как молочница, стоматит, пародонтоз, гастрит, язвы, колиты, трещины, свищи, полипы, геморрой, сыпь, зуд, псориаз, лишай, дерматомикозы, опрелости. Также успешно лечатся диатезы, зоб, ожоги, гноящиеся язвы, сердечно-сосудистые заболевания, аденома, простатит, импотенция, болезни крови и суставов, остеохондроз, сколиоз, он-

кологические заболевания.

Стоимость 100 г — 150 руб. Вкладывайте конверт с обратным адресом. Обязательно в письме указывайте свой возраст, артериальное давление, кислотность и диагноз.

Также предлагаю большой ассортимент лекарственных растений оптовикам.

*Татьяна Евгеньевна Сазонова,
353400, Краснодарский кр.,
Анапский р-н, ст. Гостагаевская,
пер. Северный, д. 6*

Вышлю наложенным платежом морозник кавказский. После пройденного мною шестимесячного курса уменьшились головные боли, давление пришло в норму, перестала болеть спина (остеохондроз), пропала изжога, наладился стул. Похудела за весь курс на 12 кг. Стоимость 6-месячного курса (100 г) — 450 руб. + почтовые расходы. Инструкция прилагается.

*Наталья Михайловна Давыдова,
353200, Краснодарский кр.,
ст. Динская, пер. Некрасова, д. 9;
д. т. 8 (86162) 5-06-73,
м. т. 8-918-963-11-11*

Вышлю наложенным платежом чертов палец (500 г — 500 руб.). Этот природный лечебный материал используется для лечения открытых ран и язв.

*Константин Геннадьевич Владимиров, 461042, Оренбургская обл.,
г. Бузулук, а/я 255; тел. 8-922-541-4326*

(На правах рекламы)

Полиартрит ходить не велит

Уже более 40 лет я мучаюсь ревматоидным полиартритом, а в этот год стала очень сильно болеть спина, особенно крестец. Третий месяц почти что ползаю, по квартире хожу с палочкой. Лечусь всем, что посоветуют, настоек и мазей у меня больше, чем в аптеке. Иногда наступает временное облегчение, а потом резко становится хуже. Врачи ничего путного предложить не могут, ссылаясь на возраст — мне 67 лет. Но ведь есть же какие-то народные средства!

Подскажите, что мне принимать. Хотя бы немного успокоить боль. Я так устала, что порой не хочется жить.

Светлана Яковлевна В.,
Саратовская обл.

Хочу рассказать вам, Светлана Яковлевна, и читателям «Живицы» подробнее, что это за недуг такой. При полиартрите происходит разрушение суставного хряща, кости. Причины — предположительно инфекционно-аллергические (вирусы, стрептококки и стафилококки, нарушение иммунных механизмов в организме и др.).

В большинстве случаев заболевание начинается с суставных болей, отеков, воспаления в области сустава, общих явлений — повышения температуры, слабости и т.д. Обычно поражается несколько суставов, но бывают поражения и отдельных суставов. При переходе ревматоидного полиартрита в хроническую форму воспалительные и общие явления менее выражены.

Самое неприятное то, что все это может привести к резкому ограничению функции суставов (сустава), т.е. к затруднениям и сильным болям при движении и физических нагрузках. А вот при болезни Бехтерева область поражения увеличивается. Вдобавок к основным неприятностям поражаются и суставы позвоночника, крестцово-подвздошных сочленений, а иногда и тазобедренные, плечевые.

Во многом полиартрит — загадочная болезнь. Он может начаться исподволь, незаметно и в течение нескольких суток перейти в острую форму даже у совершенно здорового человека. Медики пока не могут дать определенный ответ на вопрос, что же конкретно вызывает полиартрит. Да и лечение его очень сложное, не всегда приводит к

положительному результату. Обычно врачи выписывают болеутоляющие и противовоспалительные средства, но все они имеют свои противопоказания и побочные эффекты.

И вот здесь на помощь приходит народная медицина. Фитотерапевты советуют добавлять в рацион больных больше зелени. Все виды перца (и черный, и жгучий красный) также чрезвычайно полезны, поскольку активизируют циркуляцию крови и иммунную систему организма, помогают выводить из него шлаки. К тому же черный и душистый перец содержат естественные, природные болеутоляющие вещества.

Хорошо помогает и чеснок. Индийские медики выяснили, что два-три зубчика сырого чеснока в день помогут поддерживать ваши суставы в подвижном состоянии, защитят их от опухания, а вас — от болезненных ощущений. Исследователи полагают, что сила чеснока в его способности блокировать простагландин — химическое вещество, вырабатываемое в пораженных тканях и вызывающее местное воспаление.

Прекрасное средство в борьбе с артритом — яблочный уксус. Он содержит много калия, который помогает растворять кристаллы кислоты, образующиеся в пораженных суставах и вызывающие их воспаление. И еще одно простейшее средство — вода. Она действует как смазка, ведь если суставы обезвожены, их больно сгибать. Требуется не менее двух литров воды ежедневно, чтобы они могли двигаться свободно.

Уменьшить боли в суставах помогут такие процедуры:

— распаренную свежую или сухую траву цикория прикладывают к больному месту. 20 г травы — на 500 мл кипятка, настаивают на водяной бане 20 минут, после остывания процеживают. Применяют в виде примочек;

— больные места на ночь обкладывают листьями лопуха или мать-и-мачехи (весной и летом), капусты (зимой). Облегчают страдания сок репы с медом, сок грейпфрута, брусники (2 ч. л. на стакан воды), яблочный сок.

Снимут воспаление и отеки:

— ст. л. сухого измельченного крапив-

ника — на 300 мл воды, варят 10 минут на малом огне, настаивают час, процеживают. Принимают по ст. л. 3 раза в день;

— ст. л. сухой травы борщевика — на 250 мл кипятка (дневная доза), настаивают 2 часа. Принимают глотками в течение дня;

— 3 ч. л. травы приворога — на 250 мл кипятка, настаивают в теплом месте 2 часа, процеживают. Принимают по 70 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

Обязательно нужно очистить суставы. Для этого пейте соковые смеси:

— морковь, свекла, огурцы (10:3:3);

— морковь, капуста, латук (8:4:4);

— морковь, шпинат (10:6);

— 3 ч. л. травы муржника — на 500 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.

Испытайте, Светлана Яковлевна, эти рецепты, какие-то из них помогут с вашей бедой справиться.

Олег Витальевич Лапин,
фитотерапевт,
397628, Воронежская обл.,
Калачеевский р-н, х. Хвощеватое,
ул. Советская, д. 31;
тел. 9-092-107-424 (автоответчик);
e-mail: Moe-zdorovie@yandex.ru



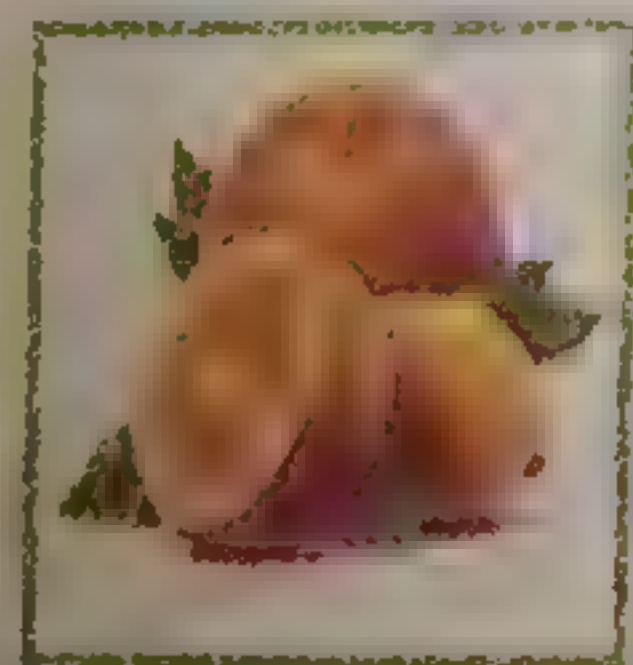
Некоторые продукты обладают впечатляющей способностью препятствовать развитию раковых заболеваний. Доказательства тому были получены в результате многолетних эпидемиологических наблюдений над большими группами людей, а также в лабораторных экспериментах при изучении их воздействия на животных. Представляем вам этот удивительный перечень, состоящий, как выяснилось, из вполне доступной для нас еды.

Еда, которая нас защищает



Капуста и другие овощи, относящиеся к разряду крестоцветных, — капуста белокочанная, цветная и брюссельская, брокколи, кольраби, брюква и репа — очень богаты растительными веществами, обладающими защитными свойствами.

Наиболее изучены свойства брокколи и белокочанной капусты. Эти овощи содержат изоцианиды и индолы. Изоцианиды стимулируют печеночные ферменты, которые угнетают канцерогены (вещества, способные вызвать развитие злокачественных новообразований или способствующие их возникновению). Под их влиянием может остановиться уже начавшееся злокачественное перерождение клетки. Индолы не только угнетают химические канцерогены, но еще и смягчают действие эстрогена, защищая организм от развития рака молочной железы.



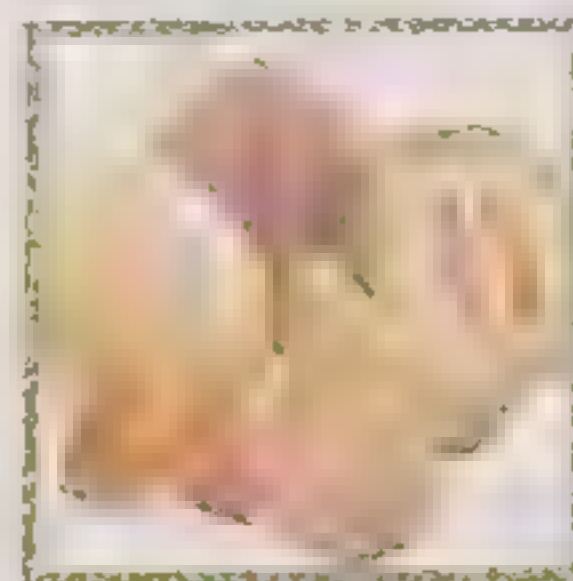
Апельсины, грейпфруты, лимоны и другие цитрусовые очень богаты витамином С, растительными веществами, обладающими защитными свойствами. Витамин С — мощный антиоксидант, защищающий организм от действия свободных радикалов, которые способствуют образованию опухолей.

Диета, богатая витамином С, снижает риск рака легких, желудка и, возможно, молочной железы и кишечника. Цитрусовые содержат и много флавоноидов, также обладающих противораковым действием.



В чесноке и луке (репчатом и зеленом) есть сложные органические соединения серы, которые придают им такой резкий запах. Исследования

показывают: эти вещества подавляют канцерогенные изменения в клетках. Кроме того, они препятствуют росту бактерии, с которой связывают образование язвы желудка. Диета, богатая луком и чесноком, может уменьшить вероятность заболевания раком, в том числе желудка и кишечника.



Овощи и фрукты, в которых много каротиноидов, — **тыква, морковь, красный и желтый перец, персики и дыни**. Большое содержание бета-каротина, сильного антиоксиданта, придает им яркий цвет.

Диета, богатая этими веществами, ведет к снижению заболеваемости раком груди, легких, кишечника.



Ликопен — сильный антиоксидант, придает **томатам** красный цвет. Благодаря этому веществу осуществляется защитный эффект от рака в отношении

легких, простаты, желудка, кишечника, молочной железы. Хотя ликопен содержится в сырых томатах, после кулинарной обработки он переходит в более легко усвояемую форму, поэтому его лучшими источниками являются томатный соус, высококачественный кетчуп, консервированные помидоры и другие, приготовленные из томатов продукты.



Усои репутация продукта, полезного для здоровья. Содержащиеся в ней изофлавоны обладают слабым гормоноподобным действием, с которым связывают способность соевых продуктов снижать риск рака молочной железы. Это наблюдение подкрепляется тем фактом, что опухоли молочной железы намного реже встречаются у женщин Юго-Восточной Азии, где соя является основным источником пищевого белка.



Рыба — самый лучший источник омега-3 жирных кислот, которые снижают воспалительную реакцию, поднимают иммунитет и могут играть защитную роль в

отношении рака. Исследования свидетельствуют: достаточное количество омега-3 жирных кислот оказывает защитное действие в отношении рака молочной железы, кишечника и простаты. Их много также в льняном семени и масле, грецких орехах и овощах с зелеными листьями. Бобы и горох, чечевица, арахис — прекрасный источник клетчатки, изофлавонов и сапонинов (препятствуют росту раковой клетки).



Ягоды (голубика, черная смородина, ежевика, клубника, малина, клюква) богаты флавоноидами. Они снижают действие канцерогенов, замедляют

рост злокачественных клеток, регулируют уровень эстрогена в организме.



Чай содержит тоже много флавоноидов и других веществ, которые обладают антиканцерогенной силой. В тех странах, где традиционно употребляют

много зеленого чая, меньше болеют раком желудка, кишечника, пищевода, простаты и груди. Считается, что у черного чая более низкий защитный эффект.



Итак, от нас самих зависит, воспользуемся ли мы реальными возможностями снизить опасность заболевания раком. Планируйте свой рацион, не забывайте включать в него вышеперечисленные продукты. Здоровье — это так просто.

По материалам журнала
«Вместе против рака»
подготовил Кирилл Малавин

Кожные



Закройте горлышко компрессной бумагой, завяжите и дайте настояться 2 недели при комнатной

температуре. Затем гущу извлеките, дайте стечь уксусу и слегка просушите. Вечером положите слой шелухи (2—3 мм) на мозоль, смажьте кожу рядом вазелином или другим жиром, зафиксируйте. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскоблите мозоль. При необходимости процедуру повторите.

✿ Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли **корку лимона** с большим количеством мякоти (лучше срезать верхушку). Через 4—5 дней мозоль должна сойти полностью.

✿ Примите 10—15-минутную теплую ножную ванночку, протрите кожу и наложите на больное место тонким слоем разогретый кусочек **прополиса**, зафиксируйте на 5 дней. Снимите повязку, распарьте стопы и соскоблите размягченную мозоль. Процедуру повторите трижды.

✿ Если неудобство приносит новая обувь, возьмите любой **питательный крем** и обильно несколько дней подряд смазывайте им ее изнутри.

Натоптыши — оомозление, склонное постоянно расти и затвердевать. На вид оно прозрачное, твердое, коричневое, болезненное при ходьбе.

✿ Вечером разрежьте листок 3-летнего **алоэ** и плотно прижмите мякоть к больному месту, накройте полиэтиленовой пленкой или вощеной бумагой, прибинтуйте, наденьте носок и ложитесь спать. Утром повязку снимите — кожа будет мягкой и белой. Вечером процедуру повторите. Лечение продолжайте до тех пор, пока натоптыш не исчезнет.

✿ Сделайте на больное место компресс с измельченной свежей травой **чистотела** (лучше на ночь). Утром смойте теплой водой и обсушите. Вечером процедуру повторите. И так — пока все не пройдет.

При лечении не рекомендуется срезать роговой слой, распарив ногу: чем чаще он срезается, тем быстрее растет натоптыш. А если при срезании задевается здоровая кожа, то болячка увеличится и вширь.

Трещины на пятках

✿ Вечером на полчаса опустите стопы в нагретую **сыворотку**, затем насухо вытрите и смажьте **касторовым маслом**, оберните целлофаном, наденьте носки. Утром снимите. Курс — до 5 процедур, но иногда хватает и 2—3. Сыворотку можно использовать несколько раз.

✿ Эффективна **прополисная мазь**. Доведите до кипения 100 г вазелина или животного жира, снимите с огня и охладите до 50—60 градусов С, добавьте 10 г размельченного прополиса, снова нагревайте до 70—80 градусов на малом огне при непрерывном помешивании 8—10 минут. Смесь процедите и охладите при постоянном помешивании. Мазь готова к употреблению. Храните ее в плотно закрывающейся посуде в темном сухом и прохладном месте. Используйте по мере надобности, лучше на ночь под фиксацию.

✿ Больные места хорошо вымойте теплой водой, немного распарьте, насухо вытрите и смажьте обыкновенным техническим **солидолом**. Оберните куском целлофановой пленки и наденьте носки. После двух-трех процедур трещины заживут.

Бородавки, родинки, липомы

✿ В течение дня по несколько раз протирайте бородавки свежим соком **чистотела**. Самый лучший — оранжевого цвета, что выдавливается около корня. Когда поверхность бородавки почернеет, аккуратно срежьте ее маникюрными ножницами. Снова смажьте соком. И так — пока не пройдет.

✿ Смазывайте **соком молочая лозного**. Можно парить руки в настое молочая: 2 растения целиком порежьте на кусочки, залейте теплой водой и разомните, затем опустите туда руки.

✿ Небольшие молодые бородавки можно свести **соком одуванчика**.

✿ Смажьте кожу вокруг бородавки **касторовым маслом**, окуните в кислоту спичку и капните на бородавку ровно одну каплю, кислота моментально впитается. Повторяйте процедуру ежедневно, и нарост высохнет.

✿ Возьмите кусочек **сухого льда** и, приложив его к бородавке, держите, сколько можете. Заверните остаток льда в несколько слоев газеты, целлофан и положите в морозильник. Через 2—3 недели процедуру повторите два раза за день. Иногда хватает 3—4 процедур.

✿ Наносите на нужные места размятые

Маленькие неприятности нередко приводят к большим проблемам. Передо мной опять письма с просьбой дать рекомендации по избавлению от липом (жировиков), грибка ногтевого, бородавок, натоптышей и т.д. Об этом спрашивают Галина Михайловна Сидорова из села Сrostки Алтайского края, Т.П. Гареева из села Вичура Ивановской области, Наталья Семеновна Курганова из Новосибирска, Иван Павлович Светин из Москвы и многие другие. Скажу откровенно: на такие письма отвечать трудно — ни один из авторов не рассказывает о том, что именно он уже предпринимал. Ведь народных рецептов много, нужно лишь постараться найти тот, который подойдет именно вашему организму.

Мне не нужно выдумывать какие-либо новые рецепты — народная медицина на протяжении сотен лет уже отобрала лучшие и успешно их применяет. Некоторые из них я сейчас и приведу, конечно, с дополнениями из своей практики, так как продукты пчеловодства дают изумительные результаты в борьбе с кожными заболеваниями, позволяя справиться с ними в короткий срок. Выберите тот, что наиболее приемлем.

Мозоли и натоптыши

При лечении мозолей очень важным является место их расположения, так как оно свидетельствует о каких-либо нарушениях в работе органов или систем организма (если, конечно, вы носите удобную обувь). Если вы не устраните причину, избавиться от следствия — мозолей — невозможно, они будут появляться снова и снова. К примеру, мозоль на выпуклом суставе напротив большого пальца ноги свидетельствует о начальной стадии дисфункции придатков у женщин, а у мужчин — начальной стадии простатита. На подошве под правым мизинцем — о нарушении в работе печени. Загрубевшая кожа на наружных краях больших пальцев ног говорит о сбое в работе щитовидной железы и замедленном обмене веществ и т.д. Запомните: все в организме человека взаимосвязано, поэтому обязательно нужно пройти обследование и пролечиться. Об этом я всегда говорю обратившимся ко мне за помощью. Ну а справиться с мозолями помогут такие средства.

✿ **Луковую шелуху** сложите в банку и залейте столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта полностью.

заболевания

ягоды красной рябины.

Юношеские бородавки часто поддаются лечению **соком чеснока**: натирайте их по несколько раз в день.

Распарьте в горячей воде с питьевой содой и мылом ногу (если бородавка подошвенная), осторожно соскоблите ороговевший верхний слой. Вытрите кожу насухо. Маленький кусочек **сырого мяса** положите на бородавку, накройте полностью пластырем и забинтуйте. Не снимайте повязку три-четыре дня, не допускайте попадания влаги. По истечении срока повязку снимите, ногу распарьте в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделится от здоровой ткани. Если она велика, и всю ее безболезненно удалить не получается, процедуру повторите. Вульгарные, юношеские бородавки можно удалить тем же способом, но не распаривая и не забинтовывая, а только прикрепив кусочек мяса пластырем герметично на тот же срок.

Избавиться от **черных родинок** поможет такое средство. Если родинка начала расти, ежедневно смазывайте ее 3 %-й **настойкой йода** и принимайте внутрь в течение 10 дней водный **настой хрена огородного** (в пропорции 1:1) по ч. л. 3 раза в день. Рост меланомы приостановится. Если затронуты и лимфатические узлы, то необходимо делать на них примочки из того же настоя хрена. И обязательно пройдите осмотр у врача! Обычные родинки смазывайте несколько раз в день касторовым маслом.

Если вас беспокоят **липомы**, обратитесь к доктору, проверьте кишечник. Но обычно они не доставляют неприятностей, поэтому их можно не трогать. Если липомы все же неудобны, попробуйте применить пчелопродукты. Они хорошо себя зарекомендовали и в рассасывании доброкачественных опухолей-липом (мастопатий, фибром). Принимайте ежедневно 3 раза в день по 2—4 г **перги** (пчелиный хлеб), тщательно рассасывая, не запивая никакой жидкостью в течение 15—20 минут. В это же время принимать **личиночное молочко** (не путать с маточным молочком, хотя возможен и такой вариант). Курс лечения при фиброме, миоме или мастопатии обычно не превышает 4—5 месяцев. А липомы рассасываются намного быстрее.

Советую на липому накладывать **пластинку прополисную**, слегка нагретую над пламенем свечи или спички. Выполняя процедуру, будьте внимательны: воск, содержащийся в прополисе, быстро нагревается, можно обжечься! Зафиксируйте пластинку лейкопластырем. Через 2—3 дня старую снимите, приложите свежую. И так — до излечения.

Грибковое поражение

Чтобы избавиться от грибка на руках и ногах, нужно строго соблюдать гигиенические требования, дабы исключить возможность повторного заражения. Если поражены ноги, имеет смысл продезинфицировать не только носки, но и обувь. Старую домашнюю лучше просто выбросить, а в уличную можно насыпать **чесночного порошка**.

Смазывайте пораженные участки 2—3 раза в день смесью **лукового сока и меда**. Обрабатывайте кожу несколько месяцев без перерыва.

Для орошения больных мест используйте 20—30 %-й **спиртовой раствор прополиса**.

Смазывайте ногти и кожу 10—30 %-м **раствором прополиса на растительном масле**, можно также пропитать им марлевую повязку и приложить на больное место.

Принимайте горячие ванночки (ножные, ручные) с настоями или **отварами эвкалипта, спорыша, ромашки, шалфея, дубовой коры, хвой пихты и травы чистотела**.

Размешайте в горячей воде по щепотке **золы и соли**, попарьте ноги 15—20 минут. Вместо золы можно использовать соду.

Ч. л. **лимонной кислоты** растолките в порошок, добавьте 3 ч. л. **растительного масла** и тщательно перемешайте. Втирайте кашицу в пораженные места или смазывайте, наклеивая повязку. При повторном применении смесь снова хорошо перемешайте.

Используйте **жженую магнезию и жженный алюминий или салицилово-цинковую пасту** (продаются в аптеке). Вымойте и тщательно вытрите ноги, обработайте этими средствами ступни и межпальцевые складки. Такая процедура избавит на несколько дней от потливости, которую игнорировать не стоит. Она может привести к потертостям, мозолям, грибковым заболеваниям. Ведь на ступнях находится около 250 тысяч потовых желез, способных производить до 250 мл (стакан) пота в день.

При **грибке на ногтях рук** советую воспользоваться следующими рецептами.

Заварите **крепкий кофе** (процеживать не надо!). Подержите в нем руки. Если эту процедуру повторять несколько вечеров подряд, грибок исчезает, кожа становится гладкой, проходят боли.

Измельченную траву **мяты** смешайте с солью и прикладывайте на пораженные места на ночь (или на час).

Измельчите траву **чистотела**, ото-

жмите сок, обильно смазывайте им ногти два-три раза в день, стараясь не задевать кожу фаланг пальцев.

Наждачной бумагой или пилочкой для ногтей постепенно и осторожно очистите поврежденный ноготь. Чистую поверхность смочите чуть-чуть водой и присыпьте **борной кислотой** (продается в аптеках). Для процедуры можно использовать и пищевую соду, либо чередовать их.

Смешайте **яичный белок с ч. л. сметаны и ч. л. березового дегтя**. На ночь смазывайте больные места, накладывайте повязку. Курс — до излечения.

Справиться с **грибком на ногтях ног** помогут ежевечерние холодные ванночки с **солью и содой (по ч. л.)**. После процедуры сполосните ступни чистой водой.

Измельчите **иголки ели**, уложите слоями толщиной в 1 см в майонезную банку со **сливочным несоленым маслом**, закройте фольгой и поставьте в горячую духовку или на водяную баню на 6 часов, до образования зеленого масла. Горячую массу процедите. Смазывайте пораженные ногти теплым составом. Рецепт очень эффективный.

Вечером густо намыльте бинт **хозяйственным мылом** (либо любым мылом зеленого цвета), обмотайте ногти. Утром повязку снимите, пальцы вымойте теплой водой.

На ночь наложите на больные ногти **50 %-ю прополисную мазь**, забинтуйте. Утром излишки мази снимите салфеткой. Ступни хорошо вымойте хозяйственным мылом, вытрите насухо и обработайте ногти перекисью водорода.

Ежедневно делайте **ванночки для пальцев ног из махорки**. Ст. л. махорки залейте литром воды, доведите до кипения, потомите 2 минуты на медленном огне, снимите и дайте отстояться. Вылейте в тазик и погрузите на несколько минут пальцы ног. После ступни не вытирайте, дайте обсохнуть. При необходимости ноги вымойте через 2—3 часа после процедуры.

Да, порой справиться с грибком на ногтях очень трудно. А если болезнь запущена, то фактически невозможно достичь реальных изменений и за полгода лечения. Поэтому принимайте необходимые меры сразу, как обнаружите, что руки и ноги требуют внимания. Если появился зуд, покраснение, шелушение кожи (чаще между пальцами), изменились цвет и толщина ногтей, пробуйте разные средства и отыщите то, что поможет наверняка.

Татьяна Григорьевна Клешнева,
травница, пчеловод, 356535,
Ставропольский кр., Петровский р-н,
г. Светлоград, ул. Кисличанская, д. 162;
т. 8 (86547) 48-6-76

Зимолюбка, зачарованная зимой, танцующая со снежинками. А в народе — боровик, барвинок (не путайте с настоящим барвинком), боровка, боровушка, вередовник, всезелень, волоковест, грушанка, душимиц, золотник, мочечник, надсадник, порушник, остановник, суховешник, тригляд. Это многолетнее травянистое вечнозеленое растение, высотой всего 10 сантиметров. Стебель прямостоячий, ветвистый, в нижней части деревенеющий. Листья продолговато-обратнояйцевидные, плотные, кожистые, пальчато-зубчатые, длинночерешковые. Цветки — розовые, поникающие, по форме напоминают широкий, почти плоский колокольчик с пятью лепестками.

В лечебных целях заготавливают верхнюю часть растения в период цветения. Но считается, что особенно целебной зимолюбка становится, когда выпадет первый снег. Вот только найти ее под снегом очень трудно.

Зимолюбка хороша для лечения **хронического пиелонефрита, цистита, гнойного воспаления почек, мочекаменной болезни, отеков сердечного и почечного происхождения, при надсаде, опущении почек и матки. Прекрасно помогает при подагре, сахарном диабете, хроническом гепатите, холецистите, гастрите, энтерите и колите, диарее, при болезненных маточных кровотечениях, кровавой моче после родов. Незаменима для предупреждения эпилептических припадков.**

Зимолюбка



Можно приготовить настойку: 50 г зимолюбки на поллитра водки. Дайте настояться две недели. Принимайте по чайной ложке на четверть стакана воды 3 раза в день перед едой.

Отвар. Две чайные ложки на стакан кипятка, настоять 2 часа. Процедите и пейте по четверти стакана 3 раза в день до еды. Отваром зимолюбки можно полоскать рот **при стоматите, пародонтозе, гингивите, ангине.** Делать примочки **при экземе, лишаях и язвах.**

Усиливает эффект зимолюбки боровая матка или грушанка. Женщины, у которых не получается зачать ребеночка из-за спаек, воспалений, аднекситов, миом, эндометриоза! Советую вам применить сбор «Любава», состоящий из боровой матки, красной щетки и морозника. А затем пейте зимолюбку и золотую колючку.

А мужчинам, страдающим **воспалением предстательной железы**, и в связи с этим затрудненными или частыми мочеиспусканиями, рекомендую принимать настойку зимолюбки и красного корня. Смешайте 50 г зимолюбки и 25 г красного корня, залейте литром водки и дайте настояться три недели. Принимайте по десертной ложке, запивая водой, 2—3 раза в день перед едой.

При раке желудка зимолюбку не-



обходимо применять вместе с калганом, аконитом и сабельником.

При беременности, осложненной болезнями почек, а также при недостаточности надпочечников, как осложнении гипертиреоза, обязательно поможет зимолюбка вместе с золотой колючкой и софорой.

Не злючка

В папироску сверните и покурите

Дурнишник обыкновенный знают и видели многие. Его описание есть почти во всех справочниках по лекарственным растениям. А вот описание дурнишника колючего встречается не везде. О нем я и хочу рассказать.

В народе он имеет много названий: арепий, буравник, дурманник, дурнишник зобоватый, зобник, ежовник, зоб-трава, колюка, ксантия, ладочник, нетребя, репей колючий, репьях, репяшок (не путать с репешком), свинки, турица. За необыкновенную лечебную силу дурнишник колючий еще называют холерной травой, ведь ему под силу справиться с холерой,

раком, пиелонефритом и болезнями щитовидной железы. А у нас его называют золотая колючка, иногда — серебряная. Если у обыкновенного дурнишника листья крупные, похожие на ладонь, то у золотой колючки — мелкие, с крупными неровными зубцами, колючка — мельче. А под листьями торчат три длинные желтоватые (золотые) иглы — колючки. В лечебных целях заготавливают все растение. Надземную часть — в период цветения, а корни — весной или осенью. Корни выкапывают, отряхивают от земли, не моют, режут помельче, сушат, хранят в коробке. Срок хранения — не более двух лет.

Дурнишник колючий всегда считался **противораковым растением.** Для лечения рака легких сухое растение измельчают как табак, набивают пустые папиросы и курят 5—6 раз в



Вербена

Об этом растении рассказывают невероятные вещи. Еще в стародавние времена ее использовали для предохранения и защиты от колдовства, называя «яд дьявола». Считалось, что если положить ее под порог, она не даст войти в жилище никакому колдовству и злу, не только принесет хозяину богатство, но и поможет сохранить его. Поэтому особо ценилась торговцами. Ее сок закаляет железо при ковке оружия. Счастливцев, имеющих при себе вербену, будет неуязвим во время боя: ни кинжал, ни меч, ни шпага, никакое другое железо не смогут поразить его.

Она усилит все другие травы многократно. Подарит память и способности, принесет в дом мир и благоденствие, а на поля — урожаи. Помирят родных, друзей и даже врагов! Она является священной травой у многих народов. Об этом говорят и ее названия: «слезы Исиды», «травка Геркулеса», «седьмая трава Венеры», «кровь Меркурия», «вена Венеры», «травка милосердия», «слезы Юноны». В народе ее еще называют голубинец, голубиная трава, железняк, железняка, кашница, корзиночки, перелешник, пориш, порплишник, чернобыль.

Это многолетнее растение из семейства вербеновых с мелкими светло-лиловыми, реже пурпурными цветками. Лечебна верхняя часть растения. Очень важно правильно ее собрать. Лучше всего — в ночь Иванову, когда на небе нет ни луны, ни солнца (когда небо только чуть посветлеет). Кустик очертите железом или серебром и вырвите левой рукой,

поднимите в воздух, потряхните от росы.

Вербена — прекрасное средство для нормализации обмена веществ. Ее пьют при бронхите, хроническом гастрите, атеросклерозе, тромбофлебите, хроническом гепатите, холецистите, панкреатите, желчнокаменной болезни. Помогает при экземе, нейродермите, золотухе, витилиго, псориазе. Есть, правда, противопоказание: беременность и гипертоническая болезнь. А вот при затяжных родах или сразу после них вербена полезна, так как усиливает сокращение матки.

Настой готовится так. Три столовые ложки сухой травы залейте в термосе полулитром кипятка. Дайте три часа настояться. Процедите.

Можно приготовить настой и по-другому: столовая ложка на стакан кипятка, настаивать час. Процедите и принимайте по четверти стакана 3 раза в день.

При закупорке вен и атеросклерозе — по столовой ложке через каждый час с утра до вечера.

Настойка: 50 г вербены залейте полулитром водки. Дайте две недели настояться в темноте. Принимайте по 25—30 капель 2 раза в день за 15 минут до еды или через полтора часа после еды с водой. Курс лечения — 3 недели. Затем — перерыв 10 дней и снова можно принимать.

Известнейший знаток магических растений Альберт Великий писал, что

вербена полезна лицам, занимающимся садоводством, а носящие ее дети хорошо учатся. Если кто носит ее на себе, то становится сильным в половом отношении, а у женщин устраняются соперницы.

У меня часто спрашивают: как носить траву вербены, куда класть? Кладите под порог в доме, в квартире — под дверной коврик. Носите в маленьком мешочке на веревочке на шее или во внутреннем кармане на груди, кладите под подушку.



Золотая колтушка

день. Или вдыхают дым, сжигая одну-две чайные ложки сухой травы в металлическом чайнике.

Для лечения онкологических заболеваний очень эффективно сочетать прием дурнишника с копытнем европейским. Дурнишник перед употреблением измельчите в крупу. Затем чайную ложку залейте 250 мл крутого кипятка и дайте настояться полчаса. Процедите и пейте после еды, как чай, по стакану 3 раза в день. Курс лечения — 3—4 месяца. Потом сделайте перерыв 2—3 месяца и повторите.

Отвар копытня готовится так. Третью чайной ложки измельченного корня залейте стаканом кипятка, плотно закройте и томите на водяной бане полчаса, еще полчаса настаивайте, процедите и принимайте по чайной ложке перед едой 4 раза в день. Постепенно дозу доведите до столовой

ложки. Но не больше! Курс лечения — месяц, затем месяц перерыв, и снова месяц пейте. Повторите через полгода. Растения очень сильные, но при соблюдении дозировки никаких осложнений не возникает. Нежелательно их употреблять при химиотерапии и облучении.

Восполняет дефицит йода

Кроме всего прочего, золотая колтушка содержит много йода. Поэтому она очень эффективна для лечения болезней щитовидной железы. Столовую ложку травы залейте 300 мл воды и кипятите на медленном огне на водяной бане 20 минут. Охладите при комнатной температуре, процедите и пейте по четверти стакана

3 раза в день. Храните отвар в холодильнике не более двух суток. Его можно употреблять и при пиелонефрите, а также при камнях в желчном пузыре и почках. Только не забудьте строго соблюдать дозировку! Рецепты даны для взрослых.

А вот рецепт мази. Три столовые ложки измельченной травы с плодами на стакан растопленного свиного смальца (внутреннего жира), подогрейте до кипения на слабом огне и покипятите, помешивая, 10 минут. Дайте настояться 2 часа. Затем перелейте в баночку и храните в холодильнике. Используйте при дерматите, экземе, диатезе.

При кожных проблемах помогает и отвар. Просто обмывайте им пораженные сыпью места. Не пугайтесь, если почувствуете небольшое жжение. Это нормально.

Ольга Викторовна Климова,
353440, г. Аяна, главпочтамт,
до востребования

Об этом можно было бы написать роман, но он оказался бы слишком неправдоподобным.

Попутчики

После окончания Ленинградской военно-медицинской академии в 1955 году я, только что испеченный лейтенант медицинской службы, направлялся к постоянному месту работы в город Архангельск. Мне впервые предстояло ехать в купейном вагоне. Гордый и немного смущенный, сияющий, как пуговицы на моем новеньком мундире, я открыл купе в надежде увидеть там юную красавицу. Но моему взору предстал полненький пожилой мужчина с небольшой профессорской бородкой. Уютно устроившись за столиком, он просматривал свежие газеты.

Алексей Михайлович оказался на редкость хлебосольным и веселым спутником. В приятной беседе мы незаметно коротали время, когда на небольшой станции в нашу теплую, компанию вошел новый пассажир. Его страдальческий вид сразу привлек наше профессиональное внимание. Багрово-красного цвета левая половина лица и заклеенные хирургической повязкой нос и часть щеки производили ужасное впечатление.

Как это часто бывает в дороге, знакомство быстро состоялось, и из доверительной беседы мы узнали, что за несчастье приключилось с нашим спутником.

— Прошлая весна в наших северных местах выдалась холодная и дождливая, — рассказывал Григорий. — Но, будучи заядлым рыболовом, я все же решил провести свой отпуск у родственников в Карелии. В нескольких километрах от поселка, где жила моя сестра, в одном из притоков реки Колы ловилась довольно

крупная форель. Как вы понимаете, устоять перед таким соблазном не смог бы ни один настоящий рыбак.

Встреча с родственниками плавно перетекла в двухдневное застолье. Еще день ушел на подготовку снастей. И наконец, мы отправились на рыбалку.

Форель ловилась отменно. В рыбацком азарте я поскользнулся и свалился с валуна в ледяную воду. Просушиться как следует не удалось. Ограничились стаканом водки.

По возвращении домой меня начало сильно лихорадить, поднялась высокая температура, а дня через два я почувствовал сильную боль в лице. Через день на носу выскочил прыщик с гнойной головкой посередине. За два дня прыщик увеличился до размеров мелкой горошины. Боль в носу с каждым часом нарастала, и от нетерпения я решил вскрыть иголкой ненавистный мне нарыв и выдавить гной. Через неделю на этом месте появилась маленькая ранка с опухолью, и изнутри начала сочиться кровеподобная жидкость с примесью гноя. Постепенно, несмотря на проводимое лечение в поселковой больнице, рана увеличивалась. В продолжение последующих трех месяцев воспаление распространилось под глаз.

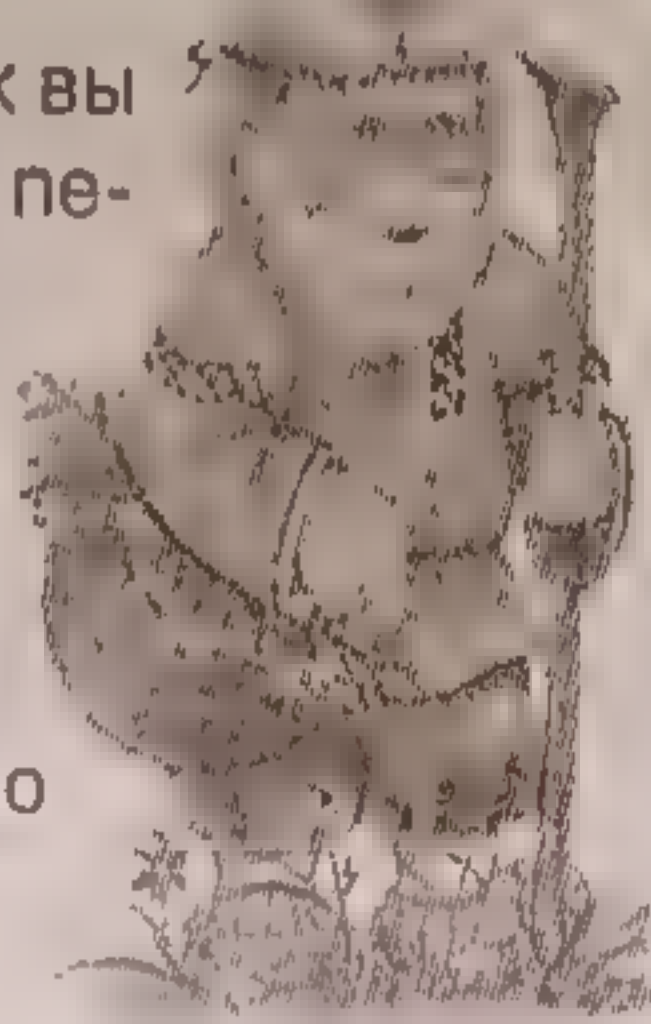
Из районной больницы, в которой я продолжил лечение, направили меня в Петрозаводск. За время моего пребывания в больницах Петрозаводска, облегчения я не чувствовал. Гнилость и боль в ране увеличились до такой степени, что без обезболивающих препаратов я уже не мог обходиться. Медики, видя мое плачевное состояние, под любым удобным предлогом сплавляли меня от одного специалиста к другому. В конечном итоге, в городском онкологическом диспансере мою «болячку» признали неизлечимым раком. Видя неизбежную гибель, я решился в таком положении поехать обратно домой.

Секреты по наследству

Алексей Михайлович достал с полки небольшой потертый кожаный саквояж и произнес:

— Голубчик, позвольте осмотреть вашу опухоль.

— А что, вы имеете какое-то отношение к медицине?



Лечение

— Я полковник медицинской службы, главный врач госпиталя в Архангельске, а вот этот молодой человек, как я понял, едет в мое распоряжение.

От этих слов краска бросилась мне в лицо, я мгновенно вспомнил шуточки, которые отпускал в адрес моего спутника.

— Ну-ну, не смущайтесь молодой человек, мы же не на службе.

Осмотр подтвердил диагноз.

— Знаете что, дорогой вы мой, я ведь родом из семьи потомственных земских врачей, и мои предки с успехом пользовались больными со злокачественными язвами средствами народной медицины. Секреты излечения злокачественных опухолей, собранные за полтора века моими предками, достались и мне по наследству.

Давайте договоримся так: я назначу вам лечение, а вы в домашних условиях пройдете его. По мере необходимости будете приходить ко мне на консультацию. Я надеюсь, вы понимаете, что провести этот нетрадиционный метод лечения в условиях госпиталя я просто не имею права.

Сейчас мы с вами запишем методику лечения и необходимые для этого лекарства. Кое-что вы приготовите сами, кое-что я дам вам из своих запасов. Итак, для лечения понадобятся канифольный пластырь, березовый щелок, водный раствор сулемы (1:1000), мухоморная настойка и свежий творог. Сулему можно было бы дополнить настойкой аконита в разведении 1:2, к сожалению, достать ее в наших местах нелегко, но мы попробуем.

Канифольный пластырь готовится на водяной бане. В кастрюльку, которая стоит в кипящей воде, положить 300 г пчелиного воска. Когда воск разойдется, постепенно всыпать 50 г канифоли, растертой до состояния муки. При этом получающуюся смесь все время помешивать. После того как вся канифоль будет вмешана в воск, добавить 100 г свежего нутряного свиного или гусиного сала, продолжая тщательно перемешивать компоненты. После получения однородной массы снять с огня, остудить. Если смесь получится очень густой, то ее нужно вновь растопить на водяной бане и добавить немного льняного масла при постоянном помешивании. Хранить на холоде.

Смесь намазывается слоем 3—4 мм на марлевую салфетку, сложенную в восемь слоев, и накладывается на больное место. В первые дни пластырь накладывать



Злокачественной язвы

на 1—2 дня, а через две недели можно держать до 3—4 дней. После снятия пластыря протереть кожу и язву водным раствором сулемы. А если удастся приобрести качественную настойку аконита, то, разведя ее 1:2, дополнительно будете смазывать кожу вокруг язвы. При этом будьте предельно внимательны и осторожны. Не допускайте попадания настойки в открытую рану. После наложите новый пластырь.

Приготовление березового щелока. Одну столовую ложку золы, полученную от сгорания березового дерева, растворить в 1 л кипящей воды. После этого состав прокипятить еще минут тридцать. Когда щелок остынет и отстоится, чистую щелочную воду слить. Использовать в теплом виде для обмывания раны перед наложением творога и после его снятия.

Приготовление настойки из красного мухомора. Молоденькие, в виде полураскрывшихся зонтиков, шляпки красного мухомора плотно уложить в стеклянную трехлитровую банку (ножки не нужны), закрыть крышкой, поставить банку в ведро, прикрыть крышкой и закопать на 70 см в землю не менее чем на месяц. Если есть хороший погреб, то поступают следующим образом. Банку с мухоморами ставят в ящик и засыпают песком, относят в погреб на 1,5 месяца. Затем, после откапывания, обмыть банку и аккуратно, не взбалтывая, вскрыть. Образовавшуюся жидкость процедить через 5 слоев марли. Должно получиться от 0,7 л до 1 л темно-коричневого сока со специфическим запахом. Приготовленный сок необходимо законсервировать спиртом 4:1, т.е. на 1 л сока мухомора влить 250 мл спирта. Хранить в темном прохладном месте. Лечебные свойства законсервированного сока сохраняются 2—3 года.

Мухоморная настойка хорошо лечит мастопатию, постинсультные состояния, рак мозга, груди, легких. Принимать ее надо 1—2 раза в день за 30 минут до еды. В первый день — каплю, на следующий день — две, и так увеличивая ежедневный прием на каплю, довести до 10 капель. При хорошей переносимости настойки мухомора, можно доводить предельную дозу до 20 капель при однократном приеме или до 10 капель при двухразовом приеме. При двухразовом приеме капли из мухомора принимать рано утром и перед сном. Лекарство из мухомора принимать до полного окончания лечения.

Иногда мухомор, как наиболее мягко

действующий яд, не справляется с опухолью, тогда его приходится заменять либо аконитом, либо болиголовом и принимать по той же схеме что и мухомор. Капли из мухомора, аконита или болиголова нужно разводить родниковой водой. Чем больше капель мухомора, тем больше воды для разведения. Расчет простой: в 30 мл воды капаем одну каплю настойки мухомора (или другого растительного яда) и затем на каждую дополнительную каплю добавляем от 5 до 10 мл воды, ориентируясь по индивидуальной переносимости. Лечение должно продолжаться 20 дней, перерыв — 7 дней, затем опять 20 дней лечения, и так с семидневными перерывами до полного выздоровления. Одновременно необходимо смазывать настойкой растительных ядов (мухомора, аконита, в разведении 1:5) наружные опухоли, лимфоузлы и места болей (суставы, позвоночник). Только смотрите, чтобы не было контакта с открытой раной или царапиной. При появлении симптомов отравления надо снизить дозу или лучше на время прекратить прием.

Признаки отравления мухоморами: тошнота, рвота, боли в животе, понос, повышенное потоотделение, слюнотечение, сужение зрачков, бред, судороги, потеря сознания.

Лечение: промывание желудка через зонд, солевое слабительное внутрь, форсированный диурез, атропин по 1—2 мл 0,1-процентного раствора внутривенно до исчезновения симптомов отравления.

Неотложная доврачебная помощь

1. Дать больному выпить 0,5—1 л воды и вызвать рвоту, засунув пальцы в рот и раздражая корень языка. Так проделать несколько раз до полного очищения желудка от остатков пищи, т.е. до чистой воды.

2. Дать больному выпить солевое слабительное — 30 г сульфата магнезии на полстакана воды.

3. При отсутствии слабительного сделать больному клизму с 0,5 л теплой воды, в которую желательно добавить для усиления действия одну чайную ложку мыльной стружки из детского мыла.

4. Дать больному 30 капель зеленина или 2 таблетки из числа любых, имеющихся в домашней аптечке препаратов белладонны (бекарбон, бесалол, беллалгин, беллатаминал, беллоид, желудочные таблетки с экстрактом красавки). Больше указанного количества капли и таблетки принимать нельзя!



5. Доставить больного в лечебное учреждение.

...Поезд прибыл в Архангельск, мы обменялись координатами и, условившись о встрече, простились. Григорий раз в неделю посещал Алексея Михайловича, который снабдил его необходимыми компонентами. Больной аккуратно выполнял прописанное ему лечение и потихоньку шел на поправку.

Вот как описывает он свои ощущения в ходе лечения:

— После обмывания язвы щелоком я в первый раз приложил свежеприготовленный творог и через некоторое время почувствовал сильную боль и ощущение вскрывающегося нарыва. При наложении творога в последующие дни боль заметно снизилась. А к концу второй недели боли почти не было. Постепенно язва стала очищаться и края раны смягчились. Лечение творогом продолжалось около трех недель. После я приступил к наложению «канифольного пластыря» — ощущения самые приятные. Менял пластырь через день. При этом обязательно протирал рану настойкой сулемы, а кожу вокруг язвы с помощью беличьей кисточки смазывал настойкой аконита в разведении 1:2.

Лечение продолжалось до полного заживления раны и выравнивания кожного покрова. Через четыре месяца основное лечение закончилось, однако прием настойки мухомора (20-дневными курсами) продолжался еще около года, и вот теперь я нахожусь в полном здравии. Тьфу-тьфу, как бы не сглазить, — закончил с улыбкой свой рассказ Григорий.

В.Н. Огарков «Останови болезнь»

Брусника против отеков

Что делать, если отекает лицо? Врачи в этом случае назначают целый ряд мочегонных препаратов.

Но и в природной аптеке есть превосходное и очень мягкое лекарство. Это красивые и вкусные ягоды брусники. Их можно принимать самостоятельно или в сочетании с мочегонными средствами, которые прописывают врачи.



Чтобы запастись этим лекарством, необходимо собрать ягоды с листочками и даже веточками, высушить их, а затем истолочь в порошок. По утрам натощак принимайте по одной чайной ложке смеси.

Ягоды и листья брусники обладают уникальным свойством: они восстанавливают работу клеток почек и выводят шлаки из организма. Благодаря бруснике вы забудете об отеках.

Доктор
Петр Александрович Попов,
г. Москва

...и ангины

Бруснику не случайно кладут в капусту при квашении: ее ягоды содержат естественный консервант — бензойную кислоту. В листьях брусники полезных веществ еще больше — они используются при воспалительных заболеваниях мочеполовой сферы, камнях в почках, артритах (в том числе при подагре), ангинах. Недавно выявлена уникальная способность листьев брусники очищать стенки кровеносных сосудов и нормализовать их состояние, что очень важно для профилактики атеросклероза.

Стеллажи для здоровья

Оказывается, если употреблять перед обедом 14 ягод крыжовника, то деятельность головного мозга резко и значительно повышается. Те, кто съедал 70 ягод красного крыжовника, вдруг неожиданно замечал пристальное внимание противоположного пола. На любителей красного крыжовника снизойдет поэтическое вдохновение. Оптимальный вариант таков: 8 ягод зеленого, 4 желтого, 2 красного превратят вас в самого умного и привлекательного.

Если вы хотите избавиться от избыточного веса и нормализовать обмен веществ, каждый день съедайте по 0,5 кг крыжовника в течение 3—4 недель. При этом ограничьте питание.

Морошка — природный антибиотик

Шведские ученые считают, что лечение обыкновенной морошкой способно при некоторых заболеваниях заменить курс антибиотиков.

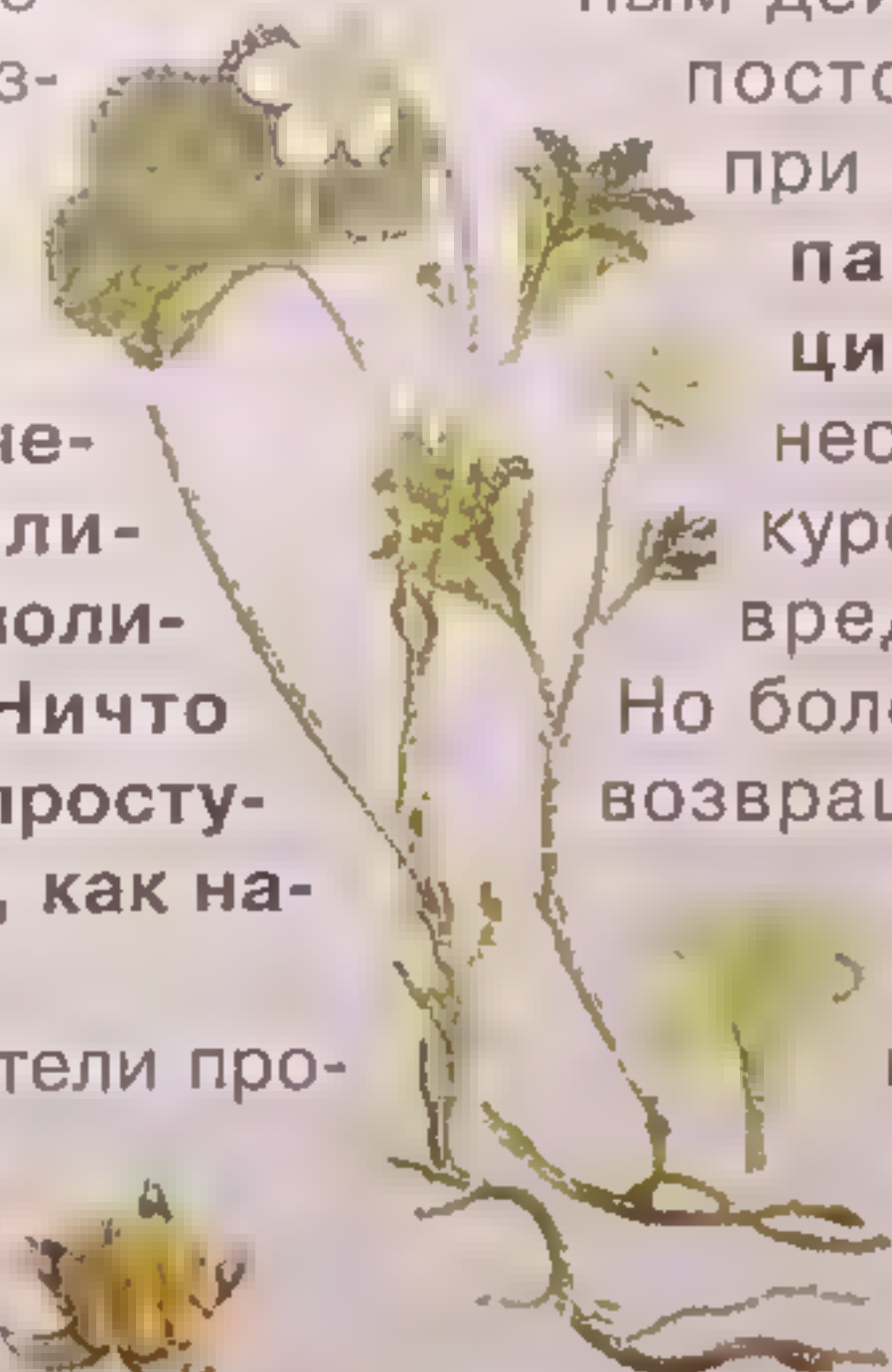
Сейчас в Швеции, Норвегии, Финляндии, Дании, Шотландии морошку успешно культивируют в фермерских хозяйствах и даже выращивают в пробирках!

В народной медицине многих стран морошка давно известна как сильное бактерицидное средство. Она обладает противомикробным, потогонным, мочегонным, противовоспалительным, вяжущим, спазмолитическим действиями. Ничто так не утоляет жажду при простуде, высокой температуре, как напиток из морошки.

Современные исследователи продолжают изучать лечебные свойства этой необычной ягоды. Оказывается, в 100 г содержится в 3—4 раза

больше витаминов, чем в среднем апельсине, а по содержанию каротина она превосходит морковь! В ней обнаружены органические кислоты, дубильные, пектиновые вещества, минералы, среди которых магний, хром, медь.

Учитывая, что лекарства из морошки обладают сильным противомикробным действием, медики рекомендуют постоянно употреблять эту ягоду при некоторых хронических воспалениях. Так, например, при цистите некоторым пациентам несколько раз в год прописывают курс антибиотиков, что приводит к вредным побочным эффектам. Но болезнь все равно периодически возвращается. А лечение морошкой обходится намного дешевле, оно приятно и безвредно. Установлено, что благодаря морошке обострения цистита случаются намного реже, а лечение аптечными препаратами более эффективно.



Помимо вкусовых качеств и своеобразного приятного аромата, ягоды смородины черной ценятся за высокое содержание в них витамина С. Плоды хороши в свежем виде, их также сушат, замораживают, готовят соки, желе и т.д.

Сухие листья смородины в народной медицине применяются при диарее, как мочегонное и потогонное средства, а также при ревматизме. 2 ст. л. измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, кипятят на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, дают настояться полчаса и процеживают. Принимают по несколько стаканов в день.

Чай из смородины пьют при простуде, недомоганиях, некоторых кожных болезнях, камнях в почечных лоханках

Смородина черная —

и мочевом пузыре. А также при воспалении мочевого пузыря и ревматизме. Его делают из расчета одна чайная ложка измельченных сушеных листьев на стакан кипятка. Принимают по несколько стаканов в день.

Листья и плоды в народной медицине назначают при ревматизме, хронических кожных болезнях, подагре, туберкулезе, воспалении лимфатических желез, болезнях желудка, кишечника и почек. 2—3 ст. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают полчаса. Это — суточная доза.

Ягоды и листья используются также при лечении сахарного диабета, пониженном аппетите, анемии, хроническом гастрите, как противорвотное средство. Применяются они и для профилактики остеохондроза, мышечных и суставных болях, экссудативном диатезе, фурункулезе, дерматите, почечнокаменной болезни, цистите, уретрите и др.

Ст. л. сухих листьев (20 г) залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15—20 минут. Пейте по 0,5—1 стакану 3—4 раза в день при диабете.

Ст. л. сухих плодов залейте стаканом

Налетай на малиновый чай!

Малина — кустарник семейства розоцветных. Считается, что лекарственным сырьем являются его плоды, но в народной медицине используются и листья, и побеги.

Ягоды употребляются в виде настоя при простудных заболеваниях, входят в состав различных потогонных сборов. При тех же показаниях применяются и листья.

Кроме того, малина используется как успокаивающее средство при невралгии и неврозах, как вяжущее при поносах, а также при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Настой листьев применяют для полоскания горла и полости рта при воспалительных процессах верхних дыхательных путей (бронхитах, фарингитах, ангинах, стоматитах). Используют его и для компрессов, умываний при угрях и сыпях, рожистом воспалении и весенних конъюнктивитах. Для улучшения обмена веществ и при кожных сыпях полезны ванны с малиновым настоем (для одной потребуются 300—500 г измельченных листьев, побегов).

Свежие плоды в народной медицине используют как «отрезвляющее» при сильном опьянении. 2—3 ст. л. ягод или листьев заливают 2 стаканами кипятка и настаивают. Это — суточная доза.

Как кровоостанавливающее при желудочных, носовых и других кровотечениях применяют настой из измельченных сухих листьев. 15—20 г листьев (1,5 ст. л.)

заливают 200 мл кипятка, дают настояться полчаса-час и процеживают. Пьют по половине стакана 2—3 раза в день после еды.

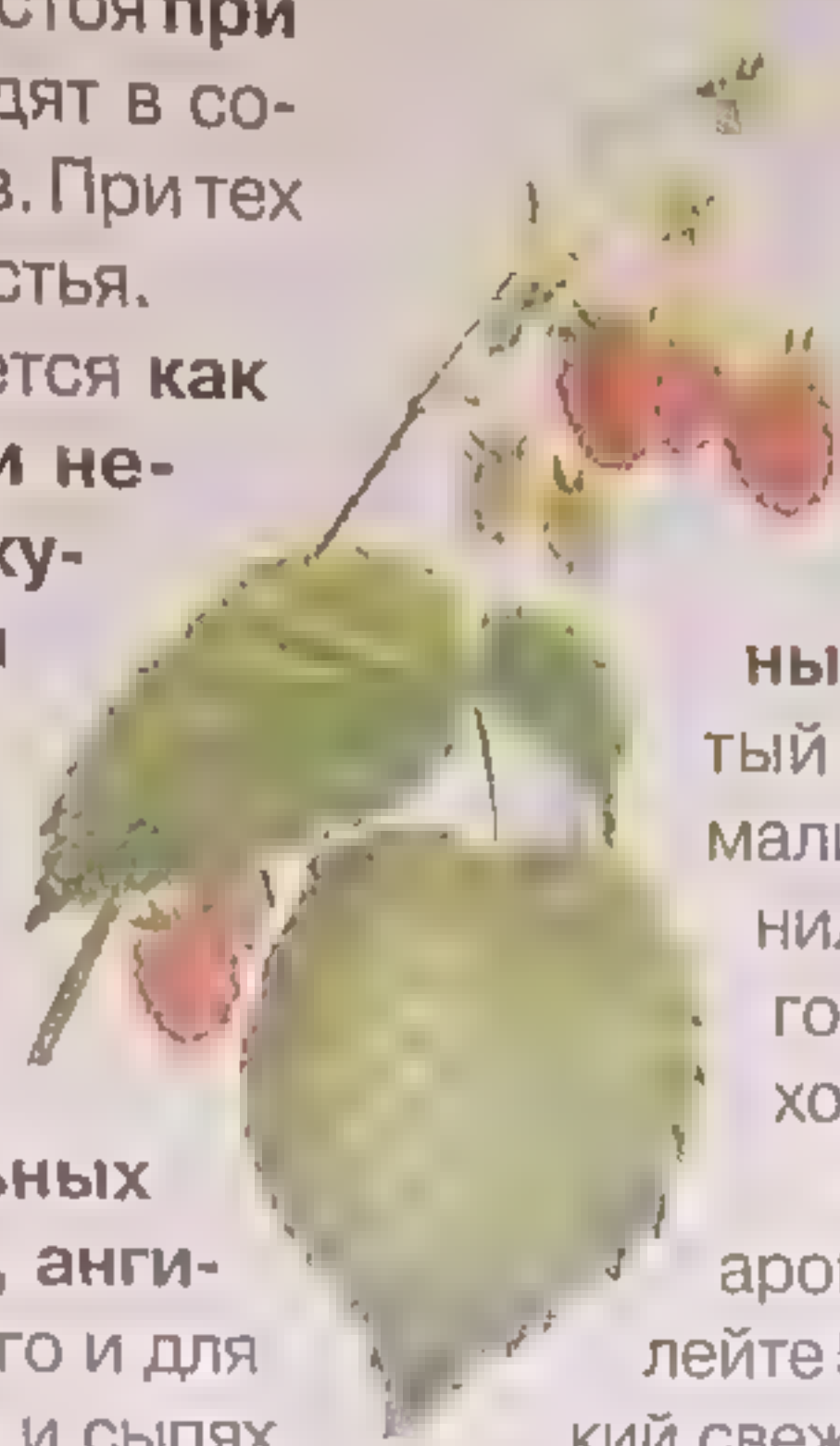
А вот какой напиток рекомендуется при простудных заболеваниях. В подогретый стакан влейте 20 граммов малинового сока, добавьте 10 г ванильного сиропа, желток куриного яйца и 150 г горячего молока, хорошенько размешайте.

Можно приготовить и такой ароматный напиток. В стакан налейте 50 г малинового сиропа и крепкий свежесваренный горячий чай.

Летом хорошо освежает и способствует обмену веществ холодный малиновый чай. Смешайте 120 г малинового сока и 80 г молока, налейте в стаканы со сладки крепким чаем, охладите в холодильнике и подавайте.

Или налейте в стакан 30 г малинового сиропа и 20 г молока, долейте несладким крепким чаем. Подавайте охлажденным.

Т.Г. Клешнева, Краснодарский кр.



Эта защита не будет пробита

Черника, голубика и брусника замедляют возрастную дегенерацию тканей центральной нервной системы и поэтому способствуют профилактике болезни Альцгеймера.

На такой вывод наталкивают результаты опытов на крысах, выполненных американскими геронтологами. Руководитель исследований Джеймс Джозеф полагает, что защитное действие всех этих ягод нельзя объяснить лишь тем, что они содержат сильные антиоксиданты. Он не исключает, что в состав ягод голубики и родственных ей растений входят какие-то вещества, которые непосредственно влияют на прохождение химических сигналов между нейронами.

Градусник.ру

Голубику примени-ка

Наша северная природа разнообразием лекарственных трав не балует. Но все же и здесь без особого труда можно найти растения, которые помогут вернуть здоровье. Например, голубика. Ее кустиков полным-полно на бескрайних болотах, в перелесках. А знаете ли вы, что молодые побеги и листочки голубики применяют при заболеваниях сердца? Нужно ст. л. сырья залить стаканом кипятка, потомить 10 минут на слабом огне, остудить и процедить. Принимать по ст. л. трижды в день.

Н. Антипина, Архангельская обл.

Дачная ангина

Новейшие исследования показали, что употребление в пищу клубники и малины существенно усиливает либидо. Причем это утверждение справедливо как для мужчин, так и для женщин.

Причиной всему цинк, которого очень много в семенах ягод. Он является важным элементом, способствующим сексуальному возбуждению. Управляет «поведением» гормона тестостерона, помогая женщине быстрее настроиться на секс, кроме того, является одним из важнейших компонентов в составе мужской спермы.

Таким образом, клубнику и малину можно назвать ягодами любви.

отборная

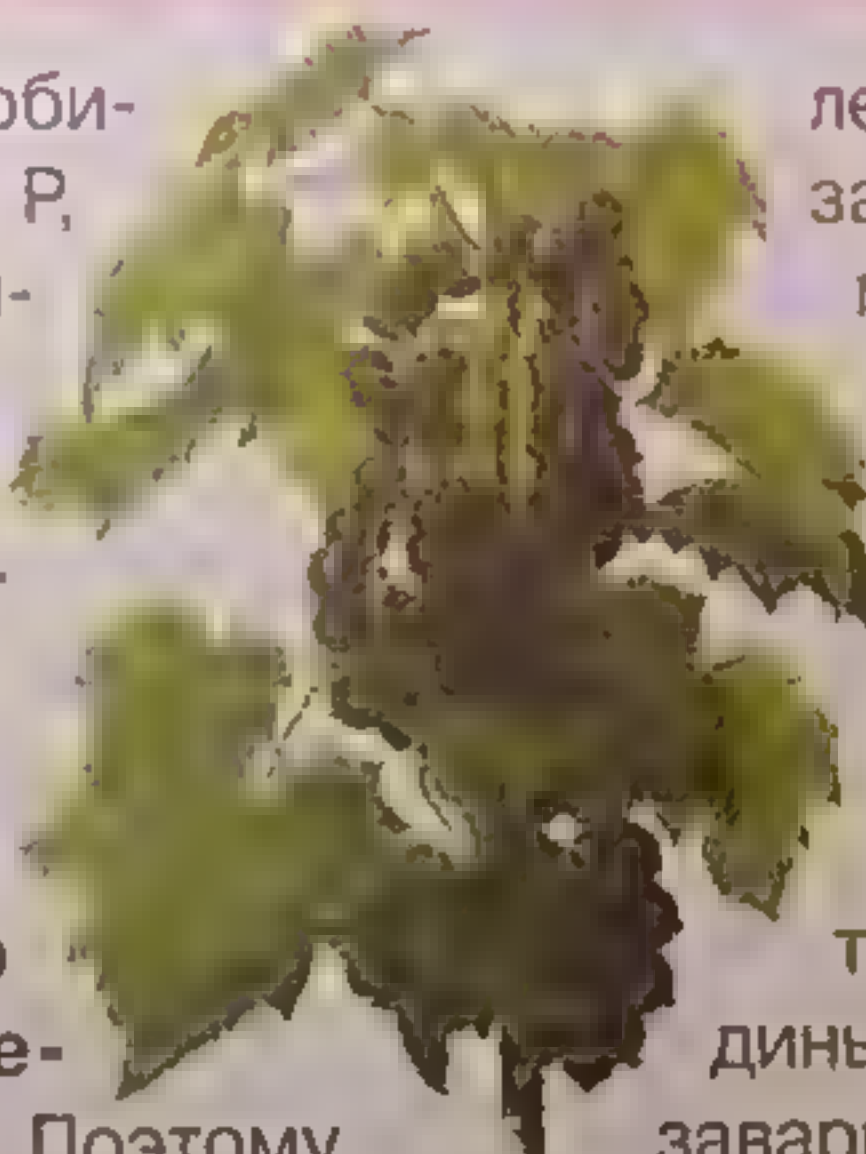
кипятка и покипятите на медленном огне 20—30 минут. Или потомите на малом огне 15 минут и настаивайте 1—2 часа. Принимайте отвар по 0,5—1 стакану 3—4 раза в день перед едой при анемии.

Сок из свежих плодов смородины применяется при язвах и катаре желудка, варенье и отвар — при кашле и хрипоте, малокровии, гипертонии. Ягоды можно заготовить впрок: протрите их с сахаром (на 1 кг плодов — 1,5—2 кг сахара) и применяйте при данных заболеваниях, а также для профилактики авитаминоза.

Ягоды черной смородины отличаются

высоким содержанием аскорбиновой кислоты и витаминов Р, группы В, пектинов и каротина. Они в любом виде необходимы при лечении легочных заболеваний. Благодаря наличию калия, смородина особенно полезна при нарушениях сердечной деятельности, часто сопровождающей заболевания дыхательных путей. Поэтому ешьте ягоды, пейте настои, отвары, лакомьтесь вареньем и будьте здоровы!

Очень вкусен и полезен чай со смородиной по-уральски. В большой чайник положите 2 горсти свежих листьев, залейте кипятком, дайте настояться 2—3 минуты и раз-



лейте в стаканы. Добавьте обычного заваренного черного чая, молоко, мед или сахар по вкусу. Такой напиток отличается приятным ароматом, хорошо утоляет жажду, снимает усталость и способствует выведению шлаков из организма.

Хорош и чайный напиток. Влейте в стакан 60 г сока черной смородины, добавьте 2 ст. л. крепкой чайной заварки и 30 г ванильного сиропа. Размешайте, процедите и долейте кипятка.

Татьяна Григорьевна Клешнева,
356534, Ставропольский кр.,
Петровский р-н, г. Светлоград,
ул. Кисличанская, д. 162;
тел. 8 (86547) 48-6-76

ТАТЬЯНА НАГНЕВА РАССКАЗЫВАЕТ:

(На правах рекламы)

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ... (Всего за 6 недель после удивительной встречи)



До этого необычайного опыта я бесила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, приняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась

Перед тем как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: «Все полезно, что в рот полезло. Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: «Съедай все, что лежит на твоей тарелке», и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об ожирении. Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекаться... Один бутерброд здесь, одно печенье там. И продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести, и он говорил, что это мне идет и что у меня красивая грудь. Но, несмотря на это, я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: «У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой», и от этих слов мне было

очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Я не могла такой оставаться

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания и по вечерам, когда мы ложились спать, сразу поворачивался ко мне спиной и заснул, не сказав ни слова! Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы. Из них я многое узнала о молодости, женщинах моего возраста, которым удалось похудеть на 10, 15 и даже на 25 килограммов — совсем без усилий, без лекарств. Без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cate Mince (кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: «Ты должна попробовать. Французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь»

И тогда я приняла окончательное решение.

Никогда не откажусь от того, что я люблю.

Люблю кофе — крепкий, ароматный!

Люблю петь, люблю готовить.

Люблю общаться с детьми.

Мой муж не может в это поверить —

я рассчитываю похудеть на 19 кг.

Без всяких усилий.

И сейчас я считаю, что у меня есть все,

чтобы начать новую жизнь.

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и подробно расспросила, как похудеть с помощью этого кофе. Я получила подробную информацию об оздоровительных курсах и их длительности. Если же я не буду удовлетворена на 100 процентов результатами «кофетерапии», мне возвратят деньги за исключением затрат на доставку и упаковку. Сделать заказ, оказывається, очень просто.

Кофейная диета

Кофе Минс меня заинтересовал, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я ознакомилась с инструкцией и выяснила, что это высококачественный натуральный продукт, который можно употреблять как обычный кофе 1—2 раза в день и при этом планомерно худеть! Кофе обладает приятным ароматом и вкусом с легкой кислинкой. Этот напиток не обладает ни мочегонным, ни слаби-

тельным действием, а главное его преимущество заключается в том, что он купирует аппетит, способствует сжиганию жиров в организме и улучшает обмен веществ. Наблюдения специалистов показали, что при употреблении этого кофе человек теряет в месяц от двух до пятнадцати лишних килограммов.

Мне рассказали, как лучше употреблять этот кофе, чтобы достичь максимального эффекта. Все очень просто. Можно добавлять в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Только не нужно ждать быстрых результатов. За два-три дня употребления кофе, конечно, сбросишь килограмм — другой, но чтобы значительно похудеть, нужно пройти полный курс. Уже в конце второй недели можно избавиться от 6—8 лишних килограммов — без усилий, без диет, без таблеток, продолжая употреблять в пищу все, как обычно. На протяжении третьей недели люди, обычно, худеют еще на 2—3 килограмма, причем совершенно не испытывая никаких негативных последствий. Каждая чашечка Минс добавляет уверенность, бодрость и надежду, настроение поднимается и, несмотря на массу дел, человек ощущает себя словно заново родившимся.

Важно и то, что при употреблении кофе для похудения не просыпается аппетит, можно кушать все, что тебе нравится, не ощущая никаких

неудобств. Были случаи, когда в конце шестой недели «кофетерапии» люди худели весьма значительно — на 20 килограммов и больше.

Хочу похудеть до 52 килограммов

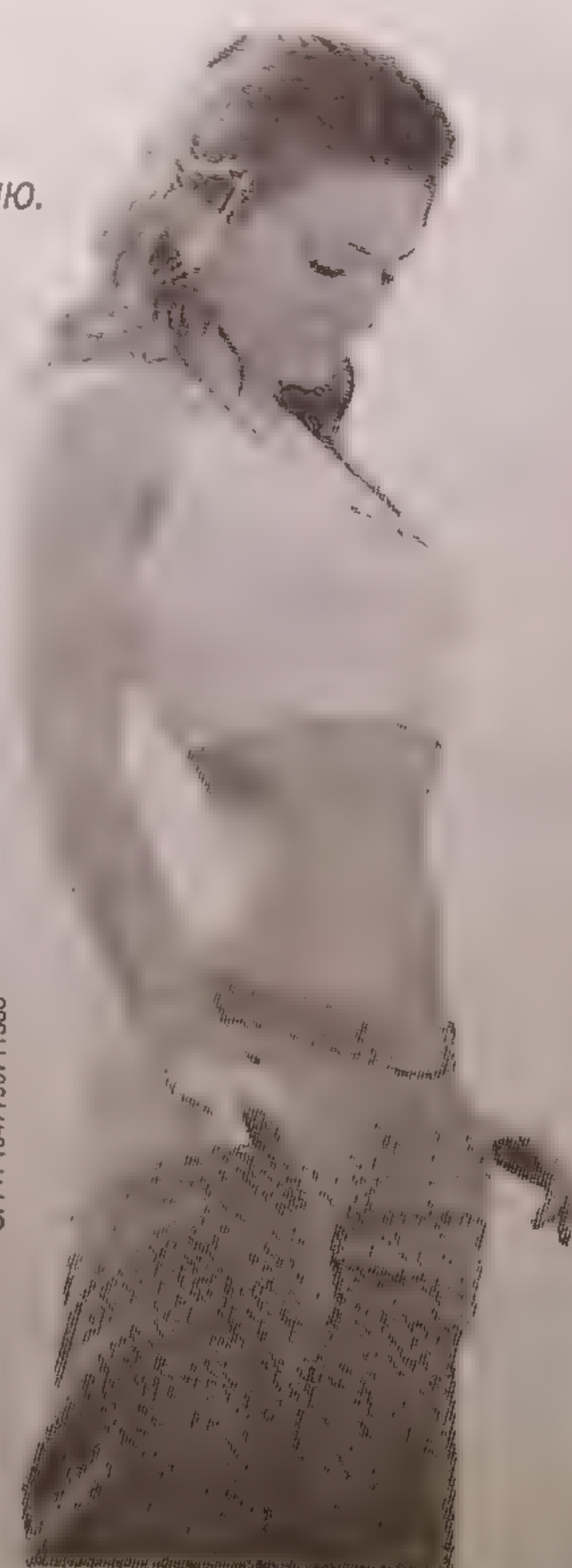
Позже я познакомилась с женщинами, которые тоже испытывали точно такие же проблемы, как и я. Из-за тучности у них портились отношения в семье, мужья теряли к ним интерес. Женщины, употребляющие кофе Минс, не только худели — они менялись внутренне, становились веселыми и жизнерадостными. А главное, в них вселялась уверенность, что ни при каких обстоятельствах они уже не поправятся. Взвешиваясь каждый день, все они убедились, что можно похудеть на 5, 10, 15 и даже 30 кг. И, как следствие, менялось отношение окружающих к этим дамам. Мне рассказали, что даже после родов, регулярно принимая этот кофе, можно не только не пополнеть, а даже сбросить несколько кило! А что может быть вкуснее чашечки настоящего кофе перед началом дня! Так что я уже установила себе планку — употребляя кофе, похудею на 19 килограммов, чтобы весить 52. Уверена, что кофе Минс мне поможет.

Тел. (495) 781-42-14

Адрес для заказа по почте:

115088, г. Москва, а/я 88,

000 «Институт Биопрепаратов»



Свидетельство о гос. регистрации 77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волколапское шоссе, д. 1, стр. 1
ОГРН 1047796711588

БАД Кофе «Минс» не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

Купон заказа

Ф. _____
И. _____
О. _____

Адрес: индекс _____
обл./город _____

п. _____
ул. _____

д. _____ кв. _____

Я заказываю:

☐ Недельный курс (похудение на 3—5 кг, минус один размер) по цене 590 руб.

☐ 2-недельный курс (7—10 кг, минус два размера) — 990 руб.

☐ 3-недельный курс (10—15 кг, минус три размера) — 1290 руб.

Предоплата:

Р/С 40712810500012484700
в МКБ «Москомприватбанк»,
г. Москва,
кор. счет 30101810400000000342,
БИК 044585342,
ООО «Институт Биопрепаратов»,
ОКПО 74643179,
ИНН 7743538962,

☐ Наложенный платеж
(почтовые расходы + 20 %)

07-2007 170/1

Однажды спешила на работу, споткнулась, упала — заработала перелом двух пальцев на левой ноге и трещину на косточке. Врачи с переломом разобрались, а трещину не заметили, хоть я и жаловалась на боли. Через некоторое время на месте трещины образовалась **опухоль** с куриное яйцо. Прокол показал, что там была жидкость. Стала неметь подошва, почернел ноготь на большом пальце. От традиционного лечения проку нет. Подскажите, пожалуйста, какие-нибудь народные способы.

М.А. Юкаева,
658082, Алтайский кр., г. Новоалтайск,
ул. Магистральная, д. 162

Когда просыпаюсь утром, у меня **опухшие веки**. К середине дня все проходит. Как это предотвратить? Посоветуйте!

Галина Беликова, г. Сибай

Дедушке моему любимому уже 83 года. Страдает он от **камней в желчном пузыре**. Частенько температура из-за этого поднимается. Врачи операцию, конечно, предлагают, но страшновато ему под нож ложиться. Что посоветуете?

Федор Кочарин, г. Москва

В августе прошлого года переболела опоясывающим лишаем. С тех пор пораженное место болит, хоть коросты и прошли. А страдаю так, что нет сил терпеть! Даже рука отнялась! Врачи поставили диагноз «**острый ганглиорадикулоневрит**». Посоветуйте, пожалуйста, какими травами полечиться.

В.Н. Неженцева,
152020, Ярославская обл., Переславский р-н,
с. Ефимьево, ул. Советская, д. 36

Мне 48 лет. Не так давно обнаружили заболевание щитовидной железы — **многоузловой зоб**. На операцию я не согласилась, побоялась. Стала принимать элтироксин, но образования не уменьшились, а я сильно похудела.

Полгода назад разболелся глаз — засорился и **воспалился слезный канал**. Антибиотиками отек снять удалось, но слезоточивость осталась. Зрение ухудшилось, работать тяжело.

Люди добрые, если знаете что-нибудь о лечении многоузлового зоба и слезотечения, откликнитесь!

Л.А. Турусова,
171090, Тверская обл., Бологовский р-н, ЗАТО «Озерный»,
ул. Ленинградская, д. 16, кв. 37

Муж **во сне скрипит зубами**. Да так сильно, что, кажется, вот-вот все зубы вывалятся. Отчего это происходит?

Мария Трофимова, г. Архангельск

Вынудила написать болезнь — **экстрасистолия** (нарушение сердечного ритма), одышка, **общая слабость**. Лечился в больницах, а толку нет. Есть ли у народной медицины рецепты от этого недуга?

В. Демьяненко, Карелия

У дочери (ей 46 лет) обнаружили **кисты на шейке матки** (эндоцервикоз). Как обойтись без операции? Можно ли вылечить народными средствами? Если кто-то знает, напишите, пожалуйста. Дай вам всем Бог здоровья!

Т.В. Лопухова,
683063, г. Петропавловск-Камчатский-63, а/я 40

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

❖ При **зубной боли** разжуйте листик каланхоэ и подержите у больного зуба 15—20 минут.

❖ Горячим чаем или бульоном **обожгли язык**? Сразу присыпьте обожженное место сахаром — боль пройдет.

❖ При **сильном кашле** в железной кружке или миске разогрейте (не давай-

те закипеть) по ч. л. сливочного масла и меда, немного остудите и принимайте на кончике ложки 3—4 раза.

❖ **Подскочило кровяное давление**? Народные целители рекомендуют вызвать у себя рыдания — и минут через пять давление нормализуется. Кстати, то же рекомендуется и гипотоникам при понижении давления. Эффект один.

❖ **Чтобы прекратить отрыжку**, вызванную скопившимся в желудке воздухом, энергично покашляйте, втягивая живот, или сделайте несколько наклонов с одновременным резким выдохом.

❖ При **ожоге** наложите протертый сырой картофель на обожженный участок на 30—40 минут. При необходимости повторите.

❖ **Болят голова, шея, лодыжки**? Обмотайте больное место шерстяными нитками в несколько рядов и оставьте их на полчаса. Боль как рукой снимет.

❖ При **первых признаках ячменя** (болят веки, на них появляются очаговые покраснения) приложите к больно-

В следующем номере читайте:

❖ Средства от отита, радикулита, сахарного диабета, пролежней

❖ Подорожник при раке желудка

❖ Псориаз: что это за «зверь»

❖ В поход с энтероколитом

❖ Целебные свойства фундука, лапчатки, марены и панцерии

❖ Для вегетарианцев и сыроедов

❖ Как подружиться со временем

му месту на 20 минут теплое вареное куриное яйцо. На другой день от ячменя останется лишь небольшое красноватое набухание. Нагноение остановится.





Кто из нас хотя бы раз не прибежал к помощи трав? Мы привыкли полоскать горло настоем шалфея, при простуде пить чай с малиной, привязывать листочек подорожника к ссадинам. В последнее время фитотерапия становится все популярнее. Но порой бывает так: один смог победить недуг определенным сбором, а другому при таком же заболевании рецепт облегчения не принес. Почему это происходит? Астрологи утверждают: люди разных зодиакальных знаков отличаются по состоянию здоровья, по восприимчивости организма к различным лекарственным растениям.

Травы по гороскопу

Для **Овна** типичны головные боли, невралгия, гаймориты, глазные болезни. Мята, Melissa лекарственная, душица, корень валерианы, чабрец помогут снять напряжение и головную боль. Листья крапивы, можжевельник, шиповник, алоэ, барбарис хороши как кровоочистительные и витаминные средства.

Телец — любитель гастрономических злоупотреблений. У него нередко болезни горла и трахеи, шеи, ушей, пищеварительного тракта, нарушение обмена веществ. Тем, кто родился под этим знаком, полезны мята, алтей, чабрец как успокаивающие и противомикробные. При простудных заболеваниях лучше использовать сосновые почки, зверобой, для улучшения пищеварения — майоран, анис и розмарин.

Самое слабое место **Близнецов** — нервная система. Типичные недуги: заболевания легких, бронхов, нервной системы, кожи, невралгии ключично-плечевого пояса, ОРЗ. Полезны валериана, морковь, петрушка, тмин, укроп, фенхель, вербена, красный клевер, окопник, лакрица, зверобой, боярышник, ромашка, девясил, листья эвкалипта.

У рожденных под знаком **Рака** нередко проблемы с органами пищеварения. Рекомендуется применять портулак, розмарин, шалфей, камнеломку, цветки бу-

зины, липы. При болях в желудке — зверобой, лист крапивы. При воспалении желчного пузыря — цветки бессмертника, одуванчик, кукурузные рыльца, тыкву.

Слабое место **Льва** — сердце и сердечно-сосудистая система. Типичные заболевания: стенокардия, ишемия и другие болезни сердца, боли в спине, в грудной области, болезни желчного пузыря, неврозы. Полезны укроп, фенхель, петрушка, мята, одуванчик, девясил, дягиль, календула, лопух, мать-и-мачеха, римская ромашка, цветки липы, анис.

У многих **Дев** случаются проблемы с желудочно-кишечным трактом. Им свойственны колиты, пищеварительные расстройства. Рекомендуется использовать зверобой, золототысячник зонтичный, розмарин, чабер садовый, валериану, мяту, вербену лимонную, лаванду, шалфей, чернику и землянику.

Обычно у **Весов** хорошее здоровье. Но не исключены заболевания почек и мочевыводящих путей, гипертония, головные боли, болезни, связанные с нарушением обмена веществ. Окажутся эффективными в лечении мать-и-мачеха, тысячелистник, шалфей, барбарис, мальва, фиалка трехцветная, душица, крапива, розмарин, жасмин, клевер, мята, гвоздика, льняное семя.

Для **Скорпиона** типичны заболевания мочеполовой сферы, прямой кишки, геморрой, гепатит, венерические заболевания. Полезны алоэ, кориандр, подорожник, полынь, горчица, базилик, пырей, шиповник, жимолость, имбирь, чага, крапива двудомная, ромашка.

Стрельцы часто страдают заболеваниями печени, крови, копчиковых по-

звонков, ишиасом, ревматизмом. Хорошо помогают свежесушенная крапива, плоды можжевельника, шалфей, чабрец, шафран, буквица лекарственная, огуречная трава, корень ясеня, фиалка трехцветная, полевой хвощ, листья земляники, корни лопуха.

Козероги беспокойны, раздражительны. Для них нередко болезни суставов, костной системы, зубов, кожи, печени, пищеварительной системы, простудные заболевания. Рекомендуется применять василек, жимолость, спорыш, эрва шерстистую (пол-палу), душицу, черную смородину, лимонник китайский, элеутерококк, женьшень, Melissa, чернику. Помогут и хвойные деревья.

Водолеи предрасположены к расстройству нервной системы, алкоголизму, варикозному расширению вен, заболеваниям крови и лимфатической системы. Наиболее полезны тысячелистник, боярышник, лимонник китайский, эрва шерстистая, женьшень, Melissa, душица, фейхоа, листья черной смородины, сумочник, лист ореха, полынь.

Рыбам показаны цветки римской ромашки, корень горечавки, анис, дикий цикорий, земляника, календула, каштан, маргаритка, репейник, шалфей, шелковица, мята, брусничный лист. Для снятия усталости и улучшения настроения рекомендуется чай из смеси цвета римской ромашки, жасмина и зеленого чая.

Верить или не верить астрологам — ваше дело. Но лучше проверить.

Рецепты на стр. 2—3 заимствованы из газеты «Народный доктор. Толока».



Выходит
3 раза в месяц.
Дата выхода
сентябрь 10.09.07
Свидетельство о регистрации
№ 23-07-07
Сайт: www.givitca.ru

Газета «Живица»
зарегистрирована
Комитетом РФ по печати
Св. №018419 от 13.01.99 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
Св. ПИ №77-9102 от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя
164520 Архангельская обл.,
г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21

Отпечатано:
ООО «Типография Михайлова»,
Москва, ул. Вятская, д. 49
т. (495) 974-64-92
Заказ № 2007-21860
Тираж 40.835 экз.
Печать офсетная.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Живица»,
Индекс 27807 (Арх. обл.),
27807 (АРСМИ), 11344 (МАП).
Цена в розницу свободная.

Директор, секретарь: (8184) 55-28-66
Отдел реализации: (8184) 55-16-48,
факс (8184) 55-16-08, e-mail: aibolit@givitca.ru
Отдел рекламы: (8184) 55-08-68,
e-mail: reklama@givitca.ru
Редактор, корреспонденты: (81842) 6-74-05,
e-mail: givitca@atnet.ru
Бухгалтерия: т/факс (8184) 55-16-53,
e-mail: platezi@givitca.ru
Отдел дизайна: (81842) 6-56-27

Сайт: www.givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Солодка О.Г.
Отв. секретарь Иванова Т.Ю.

Над номером работали:
Овсянникова Н.И.,
Осипова Е.В., Подольская Е.Ю.,
Буторина Е.Е., Яковлева А.В.,
Шапошникова И.Г., Котовская О.А.

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание рекламных объявлений и материалов ответственность несет рекламодатель. Перепечатка разрешается только с письменного согласия редакции. Ссылка на издание обязательна. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП 2902038743/290201001 Р/с № 40702810604260112043 в ОСБ № 5494 в г. Северодвинске банк получателя:
Архангельское ОСБ № 8637 г. Архангельск, К/с №30101810100000000601 БИК 041117601, Код по ОКОНХ 87100 Код по ОКПО 35673385

Приглашаем к сотрудничеству организации и индивидуальных предпринимателей для распространения наших изданий.
Обращаться в отдел реализации. Электронные адреса подписки через Интернет: www.arsmi.ru и www.chtivo.ru
Время подписания в печать: по графику — пятница — 17.00; фактически — пятница — 17.00.

Газета-целительница
21 ноября 2000 г.

Ай, болит!

Лечимся баней

В выпуске:

Баня лечит, баня правит:

- ✕ «Санатория» деда Федора
- ✕ Пусть туман остается в горах
- ✕ Как я вес сбрасывал..... стр. 2 - 3

В бане веник - господин:

- ✕ Веником еловым да по маминой спине
- ✕ Знатная баня с ромашковым веником..... стр. 4 - 5

Кому как нравится - тот так и парится:

- ✕ Паримся по-японски
- ✕ Парная под парниковой пленкой..... стр. 6 - 7

Из опыта банного лечения..... стр. 8



Продолжается всероссийская подписка!

На I полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Дополнительную информацию читайте на стр.8.



ОТ БОЛЕЗНИ
ИЗЛЕЧИЛСЯ
ПОДДЕЛЮСЬ ОПЫТОМ

Баня лечит,

Пусть туман остается в горах

Одно издание взялось рекламировать бани. Стремилось доказать, что ванны, которые сейчас почти у всех, не заменят баню. Но, к сожалению, дало весьма не квалифицированные рекомендации.

«Я любитель войти в парную, - высказывается рекламный персонаж, - так, чтобы и не видно было ничего вокруг.словно туман в горах».

И далее живописуется, как парильщик нащупывает перила, подымается по скользкой лестнице на полку, рискуя свалиться вниз. Но «туман» в парной, которым так умиляется рекламный персонаж, - признак самой плохой (и добавим, вредной) бани. В бане всегда стремятся сделать пар посуше. В настоящей парной воздух хотя и жарок, но прозрачен, сух и легок для дыхания. Парильщики, сидя на полке, прекрасно видят друг друга.

Но поинтересуемся, чем занимается в дальнейшем рекламный персонаж.

- Ну, до верхней площадки добрался, шайку со своим мылом поставил на скамью... Тут что надо делать?

- Мылиться заново! - отвечает банный оппонент. - Что еще?!

- Верно. Сперва намылиться, а потом начинать действовать

веничком.

Нет, не верно! Представляю, что произошло, если бы такой парильщик с мылом взошел на полку. На него бы зашикали и заставили вернуться в мыльное отделение. На полку заходят с веничком, но отнюдь не с мылом! Пар в сочетании с мылом ест глаза. Мыло дает на полке неприятный запах. Сюда не только что с мылом, но и с водой подыматься нельзя, чтобы воздух не сделался сырым.

Не могу не остановиться и на такой умильной реплике рекламного персонажа:

- А ты знаешь, как холодненькое пиво после бани проходит?

Проходит? Проходить-то проходит, но далеко не всегда благополучно. Зачастую холодное пиво после бани приводит к тяжелейшим ангинам.

Алексей Галицкий



«Санатория» деда Федора



Лет в 14 пришлось мне с лесником дедом Федором заготавливать в лесу дрова для семей фронтовиков нашей деревни. А война, голод, да я-то еще не окрепший малосильный подросток - в первый же день и надорвался на работе. Утром лежу на нарах, как старая тряпичная кукла, - весь «разваливаюсь» от боли и слабости. Дед глянул и пошел баню заготавливать. Попарил меня на горячем полке, теплой водой окатил и велел в мыльном отделении лечь на скамью животом. Намылил себе руки, меня всего. И начал ладонями поглаживать, потом растирать, потом как бы выжимать мое тело: спину, затем по очереди поясницу,

ягодицы, ноги, плечи, руки. После велел перевернуться на спину. И стал так же по очереди обрабатывать мне руки, плечи, грудь, живот, ноги. С полчаса, наверное, дед трудился. Зато я встал как огурчик. Будто и не работал накануне до большой усталости, а отдохнул в санатории смену! Кстати, перед тем, как затопить баню, мне дед Федор пообещал: «Сейчас устрою тебе санаторию». Так я такую «санаторию» за свою жизнь уж сотни раз устраивал в трудные моменты - и жене, и теще, и детям, и знакомым. Всех на ноги ставит!

Евгений Иванович
Серпухов

Сколько себя помню, любил попариться в бане. Но бывало и так, что по роду своих спортивных увлечений, приходилось буквально изнурять себя в парилке. Это когда я состоял в гребной команде, так называемой «восьмерке». Был я в то время рулевым, и вся моя команда весьма серьезно меня настраивала, чтобы я избавлялся от лишних килограммов. Вот и приходилось, во имя интересов коллектива, до изнеможения наяривать себя веничком в парной.

Однажды, по обыкновению нокаутировав себя в парной, я стоял под холодным душем и

жадно глотал воду. Боковым зрением заметил чей-то пристальный взгляд. Приняв это за восхищение моей мужественностью, я, гордый своей выносливостью, прошептал к парной. Уже на пороге меня окликнул мужчина: «Зря ты, паренек, это затеял, толку не будет, а только один вред. Лучше посиди, отдохни, а заодно можно и поговорить».

Я послушно надел халат и подошел к нему. В ходе разговора выяснилось, что Александр спортсмен конного спорта, и у него та-



Полынь

кая же проблема - лишний вес. Как известно, если у всадника «незапланированные» килограммы, то это обязательно скажется на соревнованиях. Вот и договорились мы, как бороться по несчастью, по возможности, париться вместе. Благо, что обрат оказался опытным в «банном» деле. Он-то меня и научил, как правильно сбрасывать вес, как париться с удовольствием и с пользой для организма.

Итак, как правильно сбрасывать вес

Перед тем как зайти в парную, натираем еще сухое тело медом и солью. Когда сделаешь

такую натирку и затем поднимешься на горячий полку, то начинается обильное потоотделение. Сильнейшая испарина продолжается и после банной процедуры. Поэтому надо терпели-

Как я вес

во посидеть или полежать в предбаннике, завернувшись в льняную простынь, пока не сойдет пот. Вообще, чтобы сбросить лишний вес, требуется жесткий регламент. Скажем, выйдя из парной, не спешить охлаждаться, иначе потоотделение резко уменьшится. Чтобы пот пошел сильнее, можно облить-ся теплой соленой водой, а за-

баня правит

С «дурной сыростью» и хворь ушаа

Мой отец в свое время чекистом был в С-Петербурге. И надо же! - накануне какой-то очень ответственной операции свалила его сильнейшая простуда. На диване в кабинете лежит, как колода, сил встать нет. А тут - начальник и заглянул... Словом, повез его в баню - лечиться. Там банщик был - Феодосий Никитич - известный своим лекарским умением на всю округу. Он смешал мед с солью, натер этой смесью отца - от шеи до стоп - и повел на горячий по-

лок. Пот лил с отца - будто его выжимали. И с ним, видать, вся зараза выходила. Обмыл затем Феодосий Никитич его теплой водой, завернул в простынь и велел лежать в предбаннике, пока «вся дурная сырость» не выйдет. А она выходила и выходила - казалось, конца ей не было. Наконец, обтер банщик отца и отпустил. В то время папе было около 50 лет, а говорит, почувствовал себя 20-летним. И вылечился, и помолодел враз!

Иван Алексеевич
Недвинов

Сюрприз после новогоднего праздника

Как-то соседка поведала о своем полиартрите. Пальцы на руках, как сучья ольховые на сухом стволе. Думает, оттого, что полоскала все время белье в реке. Пока молодая была, руки не болели, а потом сразу все суставы на пальцах распухли, по ночам заныли. А ведь в деревне без рук просто никуда.

Я же вспомнил, что еще 30 лет назад в феврале ездил с отцом за рыбой в один рыболовецкий колхоз. Там во дворах у всех лежали еловые ветви. Думал, что после новогодних праздников остались. А нет! Запасены специально.

После возвращения с рыбалки рыбаки обязательно парили руки и ноги в воде, настоянной на еловых ветках. После ванночек непременно стопка самогона с чайной ложкой красного перца. И под одеяло на русскую печь на часок. Кто не выдерживал такой принцип, приобретал болезнь. Не говорили, что артрит будет, а просто: «Пальцы опухнут». Этот

метод знали все, и передавался он из поколения в поколение.

А вот опухоли на пальцах лечили уже другим способом. Парились в русской бане раз в неделю. И обязательно парили руки и ноги не менее 30 минут в тазике с настоем на хвое. Температура такая, чтобы только терпеть было можно. При остывании подливали горячий настой. Но ни в коем случае не кипятком, а именно настоем. Как правило, через два месяца опухоль проходила. Все это время руки держали только в тепле. Даже в теплую погоду носили варежки из козьей шерсти.

Стала моя соседка лечиться так же, и полиартрит у нее отступил. Довольная. Никогда не парилась в бане, хотя и баня своя есть. Думала, не высидеть в жаре. Теперь, говорит: и летом мыться будет только в жаркой бане.

Владимир Шпак,
Амурская обл.,
г. Свободный

А вот способ

Васильева

С.В. Васильев, известный русский врач, пропагандировал баню как прекрасное лечебное средство. В частности, для снижения веса тучных он рекомендовал на банном полке натереться 76-градусным спиртом. Когда жар не сильный, эта процедура безболезненна. И по выходу из парной вызывает обильное потоотделение. Человек теряет в весе полтора-два килограмма. Этот способ похудения мы и теперь рекомендуем некоторым пациентам.

Е.С. Косенко,
врач-терапевт

...И давление нормализовалось

У мужа в 32 года вдруг гипертония. От перенапряжения, видимо: и работал, и институт заканчивал. Летом приехали мы в отпуск к его родителям. А у них как раз баня топится: суббота. Я старикам: «Феде туда нельзя - болеет...». Отец усмехнулся: «А я гипертонию у себя баней вылечил». Пошли Федя и отец мыться первыми - пока баня сухая. А она новая - дух сосновый стоит. Нанюхался муж этого воздуха целительного, погрелся (температуру отец высокую не нагонял - всего 60 градусов). Потом теплой водой обмылся, спокойно посидел в предбаннике - поостыл... Почти 2 месяца мы жили у родителей, и муж семь раз ходил лечиться в баню. Вернулся домой - и тут раз в неделю стал в баню наведываться. И давление нормализовалось. Сейчас ему 52 года - о гипертонии и речи нет.

Нина Павловна Шумилова

Щелок чесотку запросто «отошьет»!

Издавна в деревнях с чесоткой запросто справлялись с помощью щелока. Да и я, когда напасть случается, так делаю. Хорошо, баня своя. Таз воды для мытья наливаю и добавляю ковш щелока. Моемся. А потом в таз воды для споласкивания тоже добавляю ковш щелока. Он у нас в бане всегда есть - целая кастрюля стоит. Да щелок-то знаете, что такое? Золу зальешь горячей водой - вот тебе и щелок.

Так что, дорогие, не мучайтесь чесоткой. Тоже держите щелок в бане. Или уж носите

его туда в 3-литровом бидоне. Поверьте: и лекарства никакого не надо. У нас в школе была эпидемия чесотки, и внуки подхватили, домой принесли. Они быстро вылечились, а у меня все до слез чесалось. Так вот: бани три, а может, четыре - и все прошло. Какая красота! Я думала, мне никогда не вылечиться, а слава Богу!

Г. Пузанова



тем идти в предбанник или в раздевалку, завернуться в простыню или даже закутаться в теплое одеяло. И потеть. Мучает жажда - нужно совладать с нею, лучше съесть дольку лимона.

этом деле массаж или веник, поэтому лучше париться вдвоем. Подолгу сидеть в парилке вредно для здоровья. Есть более рациональный путь, скажем, 8-10 минут и предбанник.

годаря ей в свои 48 лет я выгляжу на 35.

Приготовьте смесь из свежей крапивы, стеблей одуванчиков, полыни.

То есть соберите все растения в равных количествах. Пропустите через мясорубку и выжмите сок. Соку должно получиться полтора стакана, то есть 300 г. Добавьте 100 г оливкового масла и пузырек нашатырно-анисовых капель. После того как помылись, натритесь этой смесью с ног до головы и заходите в парную. Будет ощущение жжения, если терпеть не можете, примите душ. Неприятное ощу-

щение проходит через 30 минут. Зато быстро проходит усталость, тело становится свежим, помолодевшим. Эта натирка растворяет и выводит из организма соли.

Если к этой смеси добавить еще немного живичного скипидара, эффект усилится, но и болевые ощущения возрастут.

Как только начнет щипать кожу, сразу смойте натирку водой. Эта смесь (в добавок к выше сказанному) поможет избавиться от патологических жиров.

С. Лапшин,
Ленинградская обл.



сбрасывал

на. Потом теплый душ и, вытеревшись досуха, снова на горячий пол. Когда пота будет выделяться совсем мало, тогда-то и можно выпить полстакана воды, чтобы усилить потоотделение.

Замечу, что русская баня с достаточной влажностью лучше выпаривает жиры, чем суховоздушная сауна. Очень эффективен в

Натирка для

пользы тела

Нехитрая на первый взгляд, банная процедура весьма энергично помогает нашему самообновлению. Освободился от отмирающих клеток - значит, создал благоприятную почву для рождения новых, усилил обмен веществ.

Я хочу предложить одну чудодейственную натирку перед баней. Она, конечно, не эликсир, но бла-

Мама березе поклоняется

Болела у моей мамы спина. Если бы не баня с березовым веником - не излечиться бы, считает она. Березе она кланяется низко по сей день. Ведь кроме веника, из березовых почек мазь готовила и втирала в больные места. А на ночь накладывала слой березовых листьев, забинтовывала, да так и спала. Я как-то не очень верила в эффективность такого лечения - спина все-таки, мало ли из-за чего боль, врачу бы показаться. А она: «В березовых почках есть масло необычной целебной силы». И ведь удивила всех своим излечением, теперь и я чуть что - к березе на поклон.

Ольга,
Архангельская обл.

Ива всю усталость забирает

Я инженер. Но одно время нам зарплату задерживали, так мы с товарищем по вечерам еще грузчиками подрабатывали. Уставали, конечно, страсть как! Если б не парилка по выходным, то, наверное, сломались бы. А так... Ивовым веником (по дороге ломали) себя как следует отхлещем (как говорил товарищ - «молочную кислоту из мышц выгоним») - и снова свеженькие. Пар да ива свое дело знают!

А.С. Климов

В первый же год войны у нас в деревне из мужиков остался лишь однорукий бригадир дядя Алексей. Лошадей тоже всех на фронт забрали. Тут и пришел приказ: пустить в работу быков.

А на ферме был единственный бык - норовистый Роня, гроза всей деревенской детворы. Он

полок - вначале сухое тепло до обильного пота (выходили шлаки, как теперь понимаю). Потом бабка хватала сильно распаренный хвойный веник и начинала сильно хлестать руки, грудь, спину, ноги. Вторым веником в той же последователь-

Веником еловым да по маминной спине

и пастуха как-то чуть не до смерти закатал. «Хватит буяннить!» - решил бригадир, и Роне вставили в нос кольцо. И этого черта надо было обучать ходить в запряге, а потом и пахать. И вот моя мама и еще одна доярка за цепи вывели Роню. Он утробно зарычал и стал быть землю копытом. От страха я юркнула в водогрей и стала молиться: «Боженька, пусть Роня не тронет маму! А я тебя всю жизнь любить буду!» Маму-то он не тронул. И после первого же Рониного урока бригадир ликовал: «Молодцы вы, девки! По два трудодня каждой запишу!» Да только горькие это были для мамы трудодни. Нестерпимо заболели руки, спина, ноги. Ночью мать не спала - ходила по избе и тихо стонала. Бабка тоже не спала: «Лечить тебя, девка, надо. Иначе в угол сядешь. Что мы тогда делать будем?» И на следующий же день принялась за маминное лечение. Перво-наперво принесла из леса еловых веток. Да не каких-нибудь, а от молодых деревьев - с бледно-зеленой порослью на концах. Навязала этаких веников-снопиков. Вечеру жарко натопила баню. Мать ложилась на

ности растирала тело матери. Она только глухо стонала, а бабка говорила: «Герпи, лечение - оно без мучения не бывает». И мама терпела. Тело становилось малиновым.

После елового веника бабка нежно похлестывала и растирала ее березовым веником, мыла им, как мочалкой. И напослед вылила на мать хвойный напар. Мама тепло одевалась и шла домой.

Дальше лечение продолжалось уже дома, на теплой печи. Мать снова раздевалась и бабка втирала в больные суставы специально приготовленное «растирание». Такое готовили у нас почти в каждой семье. 200 г водки, 50 г скипидара и 200 г муравьиного масла. (Кстати, его делали сами. Весной в муравьиную кучу ставили бутылку, а на дно - немного сладкого. Когда муравьи наполняли бутылку, ее прочно затыкали пробкой - и в теплое место. Периодически

В бане

встряхивали. А через 2 месяца масло уже было готово.) Так вот... Бабушка очень долго втирала «растирание», после мать закрывалась одеялом и оставалась на печи до утра. Ночь проходила спокойно - без болей.

Бабка была пунктуальной во всем. И в лечении матери - тоже. Перед каждой едой доставала бутылку с настойкой тыгуна-корня и давала маме по столовой ложке. Делала же настойку так. 100 г корня настаивала на чистой водке.

Вот так она и поставила мать на ноги. Низкий ей поклон за это.

Нина Васильевна
Соколова,
Вологодская обл.,
г. Кириллов



Золотая рыбка свежей

Родилась и выросла я в деревне. Красивые были места, красивая была деревня. И дом я родительский по сейчас в своих воспоминаниях люблю. Стоял он, горделивый такой, окнами на дорогу. А за домом - огород.

...А за огородом - речка. Все мои воспоминания о детстве с этой речкой связаны.

Так вот, помню весну... Лед с речки ушел, а вода в ней - холодная-прехолодная. А сосед, дед Анисим, пошел на реку верши да морды проверить - ему рыбки свеженькой захотелось. Там на речке с Анисимом и приключилась беда. Достал дед

вершу, а в ней оказалась большая щука. Рыбина трепыхнулась и сронила деда в воду.

Анисим был старикашкой древним - едва выкарабкался, продрог до костей. Да еще сколько до дому шел...

И началась у деда лихорадка. А потом жар и немогота. И все поняли, что деду конец пришел, что дед умирает. И собрался народ, и ничем старику помочь не может.

А тут моя бабушка прибежала и командовать над людьми взялась:

- Чего выстали?.. А ну, быстро баню топите!.. А дети пусть быстро в лес бегут да рвут листочки березовые...

Все разбежались по неотложным делам по команде бабушки моей.

Я тоже березовые листочки рвала. Они только-только из почек

Как щука деда Анисима а бабка Устинья

выскочили, липкие такие... Листочков этих нужно было очень много, а у нас, ребятишек, дело туго подвигалось. И тогда к нам на подмогу пришли все взрослые.

Ну а что дальше было, я тоже видела, потому что бабушка взяла меня к себе помощницей в баню.

Так вот... Сначала деда вениками парили. А потом...

Бабушка положила на полком солому, взяла холщовую тряпицу, а уж потом, на листья, деда положила голого. Завернули мы Анисима в листья, в тряпицу, да еще накрыли одеялом ватным. Вот там-то дед лежал в жару долго. Часов не было, и потому не знаю, сколько. А бабушка поила деда чаем с молоком.

Дед лежал смирно, но стонал: - Ох, жарко! Ох, силушки больше нет...

А потом я видела, что из-под Анисима потек ручеек.

Я спросила:

- Что это с ним? Описался, что ли?

- Нет, - сказала бабушка. - Это из него болезнь уходит.

Потом бабушка с деда все наидушки сняла и от листьев березовых освободила.

Потом деда на русскую печь положили.

А к вечеру дед, лежа на печи, шутки шутить начал. Выздоровел!

Потом при встрече не раз говорил:

Веник — господин

Знатная баня с ромашковым веником

Приехали мы в гости всей семьей в деревню к родителям моего мужа, а сын взял с собой машинку для стрижки волос. Постриг родственников, а затем стал стричь друзей. А у одного на голове короста, да такая страшная! В парикмахерской, говорит, и не стригут — справку от врача требуют, что не заразно. А парень прослужил в Чечне 5 месяцев, и через полгода после увольнения появилась у него на голове перхоть. Дальше больше. Дерматолог сказал: «Псориаз». В общем, сын начал ему стричь волосы, а самому машинку жаль: кто его знает, заразно это у него или нет?

Муж в это время затопил баню. А накануне мы с ним ходили мыться. Разделись, а веника-то нет. Послала я его на чердак за веником. Да муж там в потемках сорвал прошлогодний из ромашки. Что делать? За другим уж не пошел, парились этим. По всей бане лепестки, да и сами в них. Еле смыли. Я же этим веником еще подмела пол, да там его и бросила в таз, что стоял под краном котла.

Вот подстриглись парни, муж крикнул, мол, баня готова — мойтесь. Через полчаса приходят они: хо-

рошо, говорят, попарились. И вот что тут выяснилось:

разделись ребята, пожарились хорошенько и спохватились, что веников-то нет. Достали тот ромашковый и стали им хлестаться. А и воды холодной тоже не оказалось: просто забыли ее запасти — на танцы торопились. Использовали ту, черную, от ромашкового веника. И что интересно: на следующий день у «псориазного» друга пропали и коросты и перхоть.

Просто под волосами остались розовые пятна. А у сына на лице подсохли угри. Так через день они набрали пять ведер дождевой воды, настояли ее с ромашковыми вениками, чтобы так же мыться. И за месяц от псориаза не осталось и следа. А у нас с мужем после ромашковых помывок тело всякий раз становилось как бархатное. Так сейчас мы насобирали ромашки и наготовили из нее веников на целую зиму.

Любовь Ивановна
Калужская,
Ярославская обл.

Эвкалипт

Эвкалипт меня здорово выручил

Студенткой во время летних каникул ездила я с одногруппниками в Крым — собирать лепестки роз. Да и заболела там сильно. Голова раскалывается, тошнит, в животе рези, температура 38 градусов. То ли грипп такой, то ли желудочно-кишечная инфекция. Хозяйка, у которой жила, привела меня в баню, напоила настоем листьев эвкалипта (1 ч. л. на кружку кипятка) да как следует отхлестала эвкалиптовым веником. Следующим утром я уже чувствовала себя здоровой. А хозяйка сказала, что эвкалипт прекрасно дезинфицирует тело: помогает избавиться от всякой заразы.

С.В. Торопова

Есть у бани свои законы

Я давно уже заметил, что у бывалых парильщиков листья с веника почти не осыпаются, да и служит он дольше. А секрет отказался прост. Собираясь вечером идти в баню, утром обдают веник сначала теплой, а затем горячей водой, стряхивают и кладут в целлофановый мешочек. А уже непосредственно в бане быстренько распарят.

Некоторые накануне бани веник на всю ночь опускают в ведро с холодной водой. Действительно, листья держатся исправно, но их биологическая ценность во многом потеряна — длительное пребывание в воде сделало свое дело. (Правда, березовым настоем, оставшимся в ведре, могут воспользоваться жена или дочь, чтобы помыть голову, и будут благодарны за такой эликсир.)

Алексей Галицкий



Случайно вылечилась можжевельником

Я раньше о пользе только березовых веников знала — парились в своих банях с мужем всегда ими. А как-то проездом на машине остановились в поселке Зеленец у общей бани. Давай, думаем, с дороги заскочим. Увидела я, что веники в парной у всех разные: эвкалипт, пихта, можжевельник. Все полезности узнала. Стала веник можжевельника использовать, как суставы заболят, и помогает всегда. А то еще при подагре и ревматизме настоем делать можно: 50 г ягод и веток на ведро воды запаривают и по 20 минут ванны принимают.

Ксения Львовна,
г. Северодвинск



На тот свет отправляла, его оттуда вытащила

— Ты, Устинья Ивановна, меня с того света достала.

...И было мне тогда от роду десять лет. И я все запомнила.

А когда мне исполнилось девятнадцать, то я жила уже на собственных хлебах: заведовала столовой в лесопункте и работала несвободным секретарем комсомольской организации. И вот тогда-то с одним комсомольцем случилась беда.

ЧП на лесопункте

Как сейчас помню... Вбегают в столовую люди и говорят:

— С Мишкой Корниловым несчастье!

Мишка в лесопункте мастером работал. Его угораздило в медвежью берлогу провалиться. Берлога-то была пуста, но в ней оказалась по горло воды.

А на дворе стояла весна. Но холодно было — жуты! Пока Мишка выбирался, пока до лесопункта добрался — уже не жилец. Лесопунктовская фельдшерица Галя не знала, что с таким больным и делать-то.

А парня трясет.

И тут я вспомнила бабушку! А дальше у меня все пошло как по маслу. Повесила на двери столовой объявление: «Закрывать!» Собрала комсомольцев. Их у меня было больше восьмидесяти. И стала ко-

манды давать, как бабушка:

— Ты, ты и ты — баню срочно топить! Все остальные — в лес, листья с березок щипать.

Дисциплина у нас в комсомольской организации была хорошая — все тут же разбежались по заданию.

А когда баня была готова, я все сделала так, как бабушка моя Устинья Ивановна делала с дедом Анисимом.

Ну и Мишку я, конечно, спасла.

Таисия Ивановна
Лодыгина



Кому как нравится -

Фуру - просто бочка

Совсем нетрудно для оздоровления воспользоваться так называемой японской баней - фуру. Это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой температуры до 45 градусов. Под бочкой - печка. Внутри бочки - сиденье, чтобы греться полужа. Все тело, за исключением груди (область сердца), погружено в воду. На голове шапочка, смо-

ченная холодной водой.

Греются в фуру примерно 4-5 минут. После этого вылезают из бочки, делают массаж жесткой рукавицей, насухо вытираются, закутываются в халат и отдыхают, лежа на кушетке. Потоотделение с распаренного тела продолжается. Кто стремится со-

день, а трижды в неделю - обязательно. А заодно и оздоравливаются.

Но в стране Восходящего солнца много общественных бань типа сэнто, что значит «дешевый кипяток». Это неглубокий бассейн с проточной

Обычная ванна на японский манер

Японской баней можно воспользоваться в обычной ванне. Вначале температура воды - 37 градусов. Постепенно, в течение 12-15 минут, температуру повышают до 41-43 градусов. После этого находятся в ванне еще 4-5 минут. Выйдя из воды, завертываются в льняную простыню, а затем закутываются в два-три шерстяных одеяла. Потеть и потеть! Так 45 минут. И пить некрепкий горячий чай с малиной или медом. Обсушиться - и в постель. Не меньше чем на два часа. Да не забыть плотно укрыться шерстяными одеялами.

Такая гипертермическая ванна (так ее называют медики) вызывает обильный пот, регулирует обмен веществ. Уходят излишки молочной кислоты - основного фактора утомления. И самое главное - взбадриваешься, укрепляешь защитные силы. Прекрасная закалка!

Алексей Галицкий

Паримся по-японски

гнать лишний вес, закутываются в шерстяное одеяло, чтобы еще больше пропотеть.

Зародилась такая баня по весьма простым причинам (кстати, ею пользуются издавна не только на японских островах, но и в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке). Японцы не употребляли мыла, так как не его изготовление идут убитые животные, а это противоречит религиозным убеждениям буддистов. Вот и стали отмываться в воде погорячее. И второе. Климат в Японии сырой. Зимой непрерывная влажность усугубляется промозглым холодом. Вот и отогреваются в таких банях почти каждый

горячей водой. Скорее всего - большая ванна на 5-6 человек.

Японские медики пришли к выводу, что сэнто помогает справиться со стрессами нашего бурного времени и что это - ценнейшее лечебное средство, стимулирующее деятельность сердечно-сосудистой системы и почек. Помогает при нарушениях обмена веществ. Снимает ревматические боли. По статистике японских гигиенистов, те, кто регулярно пользуются этой баней, значительно реже болеют гриппом. И японцы, пожалуй, не меньше гордятся рекордно низким процентом простудных заболеваний, чем своей уникальнейшей электроникой и фешенебельными автомобилями.



Залманов так советовал...

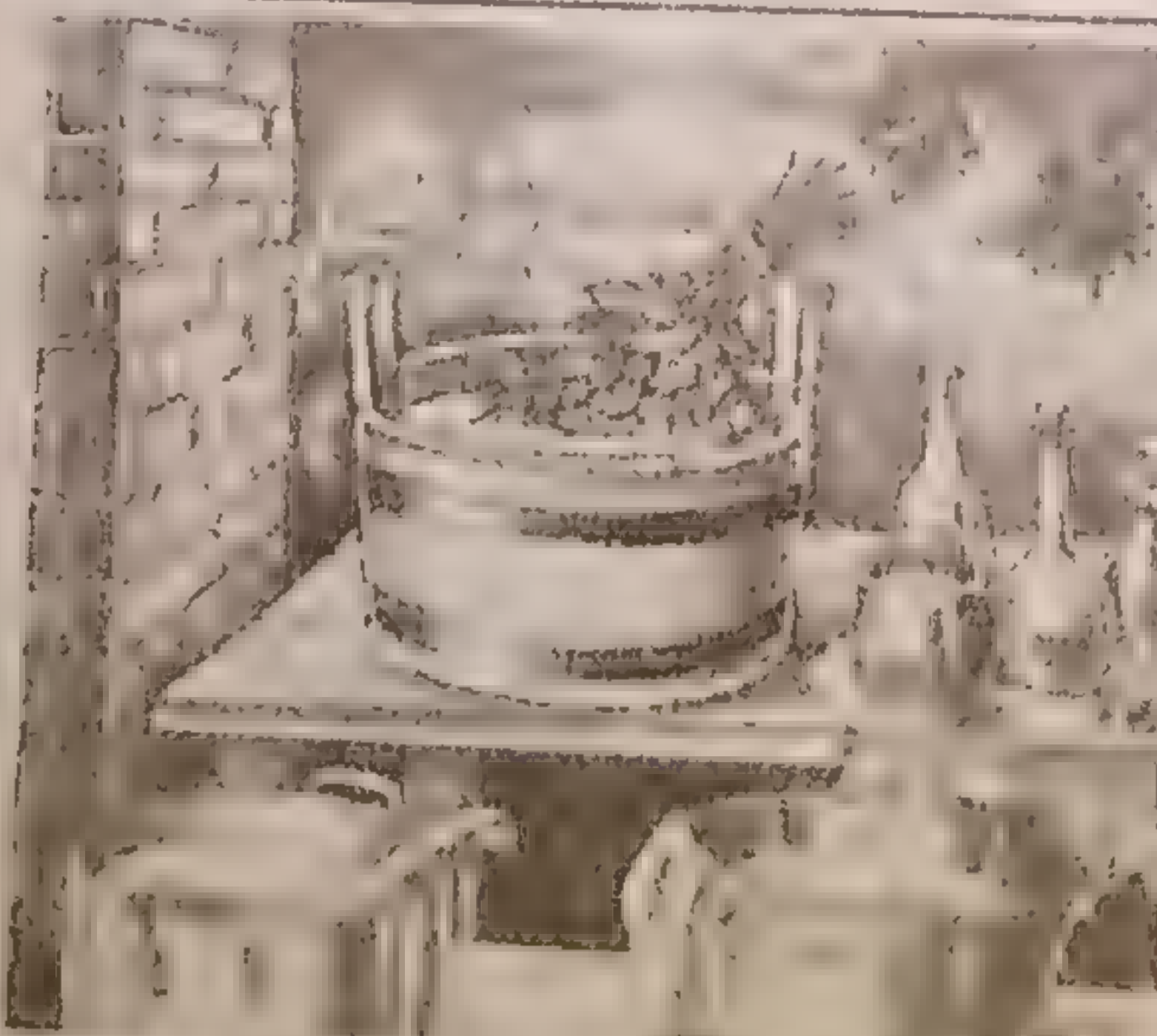
Тонкое понимание человеческой физиологии позволило русскому доктору натуропату Александру Залманову стать автором теории оздоровительного мытья. Не все равно, оказывается, в какой последовательности принимать водные процедуры. Чтобы создать нужное кровообращение, надо и молчком тереться, и веничком париться с правой ноги - самого отдаленного от сердца места, затем обрабатывать левую ногу. Потом снова по очереди - правую и левую руки. После конечностей принимаемся за торс. Вот тогда по-настоящему омолодишься!

Кому жар не на пользу

Совершенно противопоказана баня при обострении хронических заболеваний, при повышенной температуре, при воспалительных заболеваниях, после инфаркта миокарда, при тахикардии, при сердечной недостаточности, при атеросклерозе сердечных и мозговых сосудов, последствиях травм головного мозга, эпилепсии, туберкулезе, болезни Боткина, язве желудка, сопровождающейся кровотечениями, при кожных заболеваниях, а также при острых заболеваниях глаз и ушей.

Сауной по диабету

Исследования финских биохимиков дают основания предполагать, что уменьшение содержания сахара в крови у диабетиков после сауны происходит благодаря возрастающей активности поджелудочной железы. Именно эта железа «производит» инсулин. И еще, кожа у больных диабетом становится бледной, сухой, шелушится, возникает зуд. Банная процедура в этом случае придет на помощь. Ее жар, усиливая кровообращение, кожное дыхание, поможет нормализовать состояние кожных покровов.



В мешок - и парьтесь на здоровье

Заполните мешок цветочным сеном и парьтесь на здоровье, сидя в мешке. При радикулите помогает замечательно.

Еще вариант. В мешок насыпаются березовые листья, больной забирается туда и потеет. В мешке особый микроклимат, который и позволяет проводить эту процедуру. Ну, а о целебных свойствах березовых листьев вы и сами знаете.

Жар мстит жадным

Женщинам - любительницам сухого жара - приходится часто расплачиваться сильными кровотечениями во время месячных. Перегревание может также прерывать процесс овуляции (созревания яйцеклетки).

Исследования, проведенные в США, показали, что грудные дети женщин, часто посещавших сауну во время беременности, вдвое чаще страдают нарушениями пищеварения из-за перегревания в период внутриутробного развития.

ТОТ ТАК И парится

Песочная баня

Одно из ярких воспоминаний моего детства - отдых на берегу южного моря. Я строю песочные замки, отец, засыпав свои ноги раскаленным песком, с наслаждением жарится на солнце. У отца частенько болели и опухали ноги. (Видимо, сказала на здоровье работа, он был трубопрокладчиком, строил наш город на болоте.) И вот такие песочные процедуры ему приносили большое облегчение, как будто вся болезнь в песок уходила.

И ведь действительно, обыкновенный речной и морской песок обладает целебными свойствами. Песок, нагретый солнцем, способен отдавать накопленное тепло и химические элементы солнечных лучей. Даже очень ослабленные люди легко переносят песочные бани. Они хорошо излечивают артриты, невралгию, отеки,

женские болезни, подагру, нефриты.

Принимают песочные бани так.

Роется ряд неглубоких с отлогими краями ямок, общая длина которых соответствует росту. Когда песок достаточно нагрелся, укладываются в обнаженном виде на ямки, при этом, чтобы кто-нибудь засыпает вас по шею песком. Голова покрывается холодным компрессом и защищается зонтом. Продолжительность процедуры 10 минут. Песок быстро вбирает в себя пот, поэтому во время всей процедуры идет непрерывное выделение пота. После бани хорошо искупаться в морской воде.

Еще Авиценна писал, что такие песочные бани хорошо помогают при болезнях почек. Они отличаются лишь тем, что на протяжении сеанса (20-30 минут) больному дают арбуз. При этом пот и все выделения (арбуз - мочегонный!) оказываются в песке.

Противопоказания: туберкулез легких, общее истощение, малокровие.

Б.Л. Иванов,
г. Северодвинск

Каков

банный регламент?

Это прежде всего ваше самочувствие. Скажем, беспокойный сон или обильный пот в ночь после бани, как и потеря аппетита, напоминают, что нагрузка была непомерной. Затрудненное дыхание, тяжесть в мышцах, вялость, тоска - сигнал ограничить процедуру. А если после бани вы радостны и бодры, у вас прилив сил, здоровый аппетит и глубокий сон, то все в порядке.

Навозная лечебница

Еще более необычная баня - зарывание больного на полтора-два часа в навозную кучу. Возможно, это вызовет недоверие скептиков, но 20-25 сеансов такой бани излечивает самые застарелые ревматизм и радикулит. Из-за процессов гниения в навозе развивается очень высокая температура. Она и некоторые другие факторы действуют на эти заболевания самым чудесным образом.



Почкам тоже облегчение

Банная процедура, вызывающая обильное потоотделение, приходит на помощь при лечении почечных больных. Жидкость выводится через поры, деятельность почек облегчается. В клинике Генриха Гейне в Потсдаме решают проблемы водного баланса с помощью банных процедур. У больных нефритом уменьшается белок в моче, исчезает зуд, кожа принимает нормальный цвет.

Парная под парниковой пленкой

Учитывая, что в Швейцарии медики для лечения больных гипертонией разработали специальную баню: тело в ней, а голова снаружи. В нижней части, в парилке, смонтировано удобное кресло для больного, а второй частью является крышка с отверстием для головы. Пятнадцать таких сеансов - и давление в норме, так как банная терапия является своего рода «гимнастикой» для сосудов.

Хоть я сама и гипертоник, но этого не знала, и раньше париться боялась из-за частых головокружений. Но получилось так, что чисто слу-

чайно пришла сама к этому методу.

Дело было зимой. Я сильно простыла, ведь отопления сейчас, сами знаете, почти нет, да и воду из-под крана горячей не назовешь. До чего мне тогда этот холод надоел, что решила себе баню устроить. Поставила кипятить воду и принялась за сооружения парниковой пленки. Сделала из нее что-то вроде широкой рубахи длиной до пола. Край склеила утюгом, только оставила отверстия для головы и для рук. Когда вода закипела, поставила кастрюлю на пол возле ног и нацепила на себя парилку. Чтобы тепло не уходило, накрылась одеялом.

В такой парилке можно удобно устроиться на кресле, поставив ноги на край таза или кастрюли. Если хотите, чтобы вода подольше не остывала, опустите на дно таза горячий кирпич. И раскаленный в духовке камушек поддаст парку.

При простуде, хорошо распарившись, можно погреть ноги в горячей воде с горчицей и подышать одновременно над картошкой, сваренной в мундире.

Но хочу вернуться к своей гипертонии. Действительно, медики Швейцарии правы: у меня тоже нормализовалось давление. Мне, например, хорошо помогает парная с валерианой. Я ее добавляю в парящую воду и подолгу стою в валериановом пару. Такой пар очень хорошо успокаивает нервную систему и регулирует число сердечных ударов.

После окончания процедуры парной бани нужно полежать под одеялом примерно час или полтора. Затем растереться влажным полотенцем, выпить горячего чая с малиной и лечь в постель. Спится замечательно!

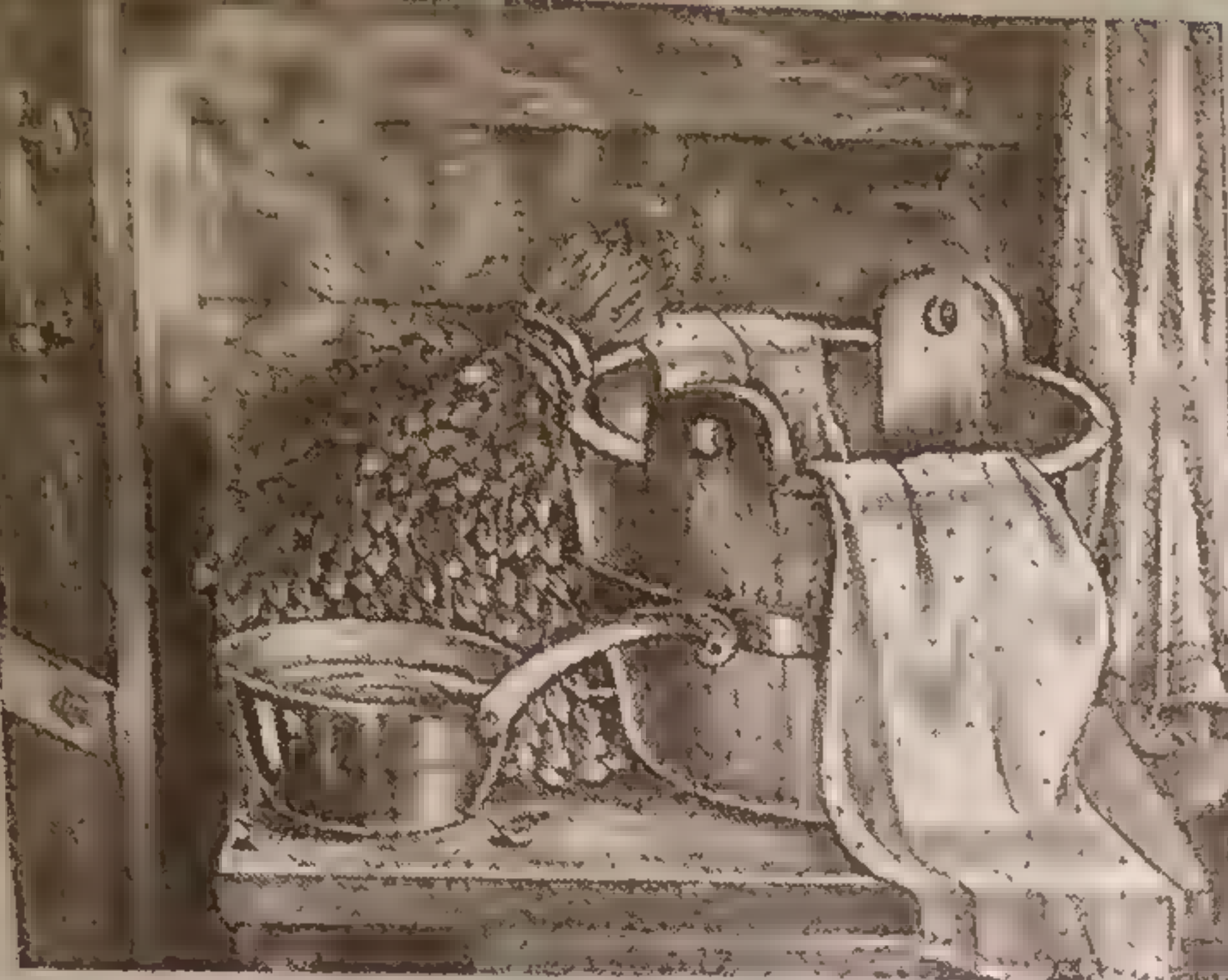
Н. Жебина,
Архангельская обл.

И астме отпор даст

Немецкие медики используют сауну и в борьбе с такой тяжелой болезнью, как астма. Вначале больного терпеливо учат «умению кашлять» - так, чтобы не раздражать бронхи. Затем устраивают теплые ванны для предплечий и ног, постепенно повышая температуру воды. После такой подготовки пациент начинает ходить в сауну, сочетая ее с лечебным массажем. Жар бани расширяет бронхи, смягчает мускулатуру органов дыхания. Состояние астматиков заметно улучшается.



Из опыта банного лечения



Шесть лет в одном весе

Встречает меня как-то старая знакомая: «Скажи честно, как тебе удается держать форму - не полнеть?». У меня секрета нет - призналась: еженедельно в парилку хожу. Сослуживица научила: «Чтоб жир не откладывался, парься да веником хлещись». Не скажу, что стала стройной, как березка (мне это и ни к чему - 50 лет уже), но и полнеть, как на дрожжах, перестала. Шесть лет, что с баней дружу, все в одном весе.

Елена Николаевна Воросихина

Отхлестал холестерин

В прошлом году пожаловался я знакомому на свой атеросклероз, а он усмехнулся: «Есть у меня против него лекарство - парилка!». И стал всякий раз с собой звать в баню - париться. Хлещет меня веником и говорит: «Это чтоб холестерин сгорал - плавился, освобождал сосуды!». А теперь уж и я без парилки не могу: так и тянет «похлестать» холестерин. И знаете, гораздо лучше чувствую себя!

Е.С. Поратов

Оставили отца чирьи

У моего отца стали фурункулы выскакивать. От одного его хирург избавляет, а рядом два, а то и три других появляются. Особенно осенью да весной. Уж отец начал со страхом ждать этих времен. Хорошо, сестра его к нам в отпуск приехала и посоветовала в конце зимы и лета регулярно в парную ходить. Стал отец заядлым парильщиком, и чирьи оставили его.

В.П. Щукина

В номере также использованы материалы из газет и журналов: «Щедрый жар», «Помоги себе сам», «Баня парит - здоровье дарит», «Толока», «Все о банях», «Русь святая».

Как сдалась подагра

После окончания института работала я учителем в сельской школе на Вологодчине. А там учитель был - не так и стар, а с ногами здорово маялся. Говорил, что подагра у него. А у меня как раз мать сильно заболела - пришлось к ней в Череповец уехать. С год там отработала, и вдруг на улице встречаю того учителя. Глазам не верю: помолодел лет на 20, не идет - летит! Оказалось, вылечился парной баней: она обмен веществ стимулирует, способствует выведению из организма солей.

Е.С. Ерофеева

Мыло да вода - для угрей беда

Бабушка моя руками всплеснула, когда я к ней на каникулы приехала: «Как ты себя довела! На лице-то рассадник угрей!». Я даже обиделась: чем только не лечилась, а этих самозванцев только больше становилось. Бабуля же повела меня в парную. «Лицо пусть распарится как следует, а потом разотри его туалетным мылом и ополосни сначала горячей, а потом холодной водой. Да раз 5-6 это проделай!» Проделала. И верно, очистилось вскоре лицо. А секрет такого излечения в том, что устраивается массаж кровеносных сосудов.

Е.С. Порогова



...И появились силы

У соседки сын-солдат после ранения в Чечне долго в госпитале лечился. Вернулся домой - старик старичком. Едва ходит, бледный, от боли постоянно морщится. И пристал к отцу: «Своди меня в парную - чувствую, полегчает». Отец растерялся: сводить - не проблема, да как бы не навредил парню жар. А парню баня даже сниться начала: до службы постоянно туда с отцом ходил. Решился-таки муж соседки - свел сына в парную, попарил, веничком отхлестал. Каким счастливым парень домой вернулся! И силы появились, и желание бороться с болезнью. Так и стал с тех пор поправляться. И в баню каждую субботу ходить. Врач сказал: кровообращение улучшилось - дело на поправку и пошло.

Н.Т. Шалина

Продолжается всероссийская подписка

На первое полугодие 2001-го года:

● по областным каталогам в почтовых отделениях Архангельской, Вологодской, Кировской, Мурманской, Московской, Костромской, Саратовской областей, Республиках Карелия, Марий Эл, Бурятия;

● в киосках «Роспечать» городов: Архангельск, Северодвинск, Нарьян-Мар, Мурманск («МАРПИ»), Волгоград («Городские Вести»), Самара, Тула, Екатеринбург («Урал Пресс»), Волхов, Гатчина, Тосно, Сальск и других.

Спрашивайте, подписывайтесь!

Индекс 29722

Каталожные цены редакции с 2000 года не изменились!

Приглашаем к сотрудничеству журналистов

● Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга, и основываться на конкретных жизненных примерах.

● «Голые» рецепты не принимаются.

● Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

● Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

● Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

● Материалы можно присылать по электронной почте: E-mail: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.05.2000 г.
Адрес редакции и издателя:
164501 Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, 3.
Оформлено в г. Архангельск

Отпечатана в типографии
г. Северодвинск, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 357 Тираж 130.064 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц
Цена в розницу свободная

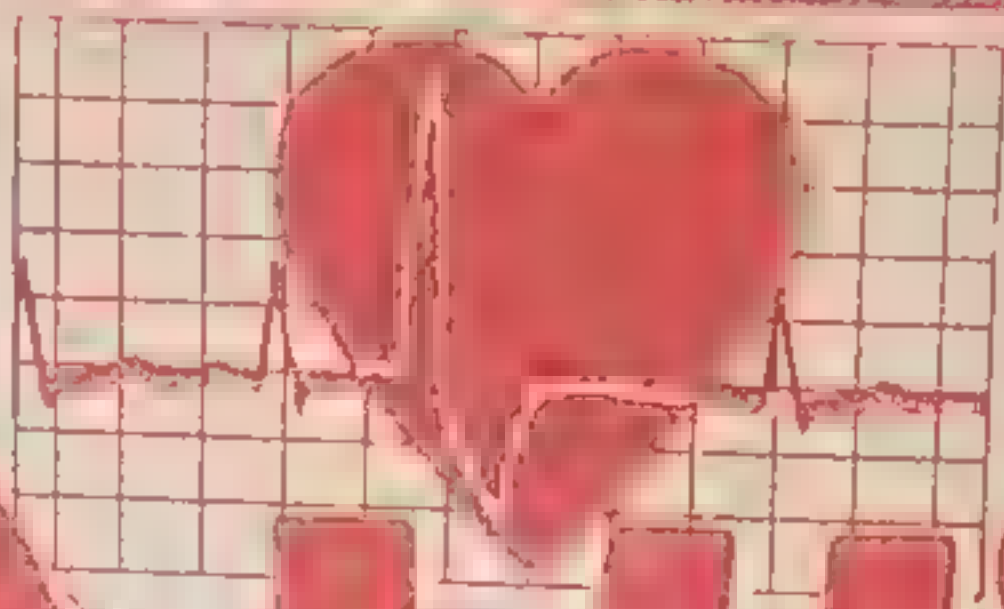
Время подписания
в печать,
по графику
г. Архангельск
17.00
Фактисполнение
г. Архангельск
17.00

Информация о подписке
по телефону: (8184) 55-20-15
по факсу: (8184) 55-16-08
по электронной почте: aibolit@severodvinsk.ru
по телефону: (8184) 55-16-53
по факсу: (8184) 55-16-48

Директор
Редактор
Корреспонденты
Секретарь
Учредитель
Издатель
Подписчик
Печать
Доставка
Распространение
Связь с читателями
Связь с подписчиками
Связь с рекламодателями
Связь с органами власти
Связь с общественностью
Связь с прессой
Связь с телевидением
Связь с радио
Связь с интернетом
Связь с другими СМИ
Связь с другими организациями
Связь с другими лицами

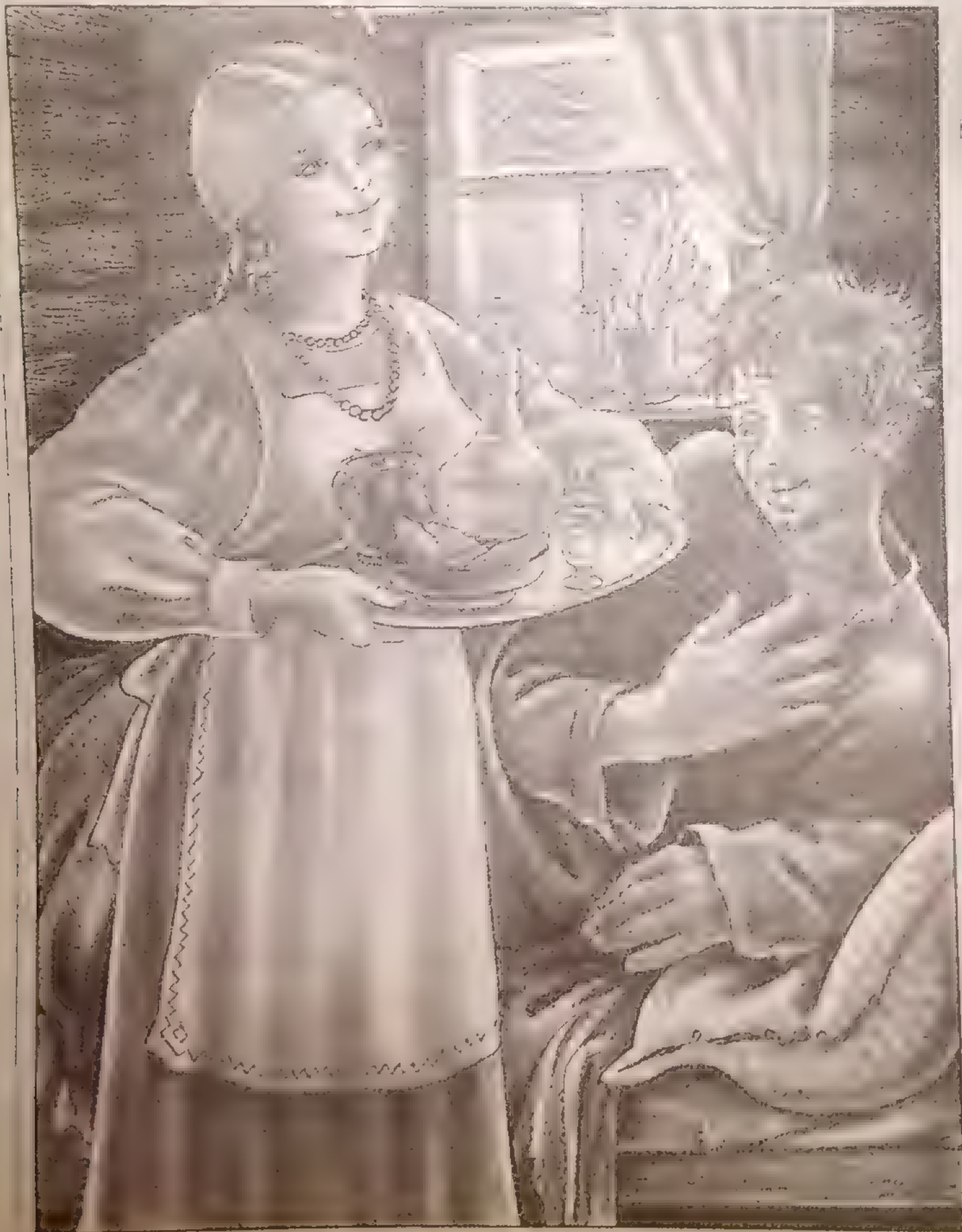
Газета-целительница

6 февраля 2001 г.



АЙ, БОЛИТ!

Как избавиться от пьянства



В выпуске:

Как отбило на выпивку охотку:

- ✕ А все с бани началось...
- ✕ И прекратились запои
- ✕ Полюнь да чабрец - водке
конец.....стр. 2-3

Чем «зеленого змия» по- бедить:

- ✕ Как дед Карпо алкоголиков
лечил
- ✕ Теперь все горести позади
- ✕ Навозником - по пьян-
ству!.....стр. 4-5

Крепка была к водке лю- бовь, да вся вышла:

- ✕ Алкоголь - великий обман-
щик
- ✕ За и против тетурама
.....стр. 6-7

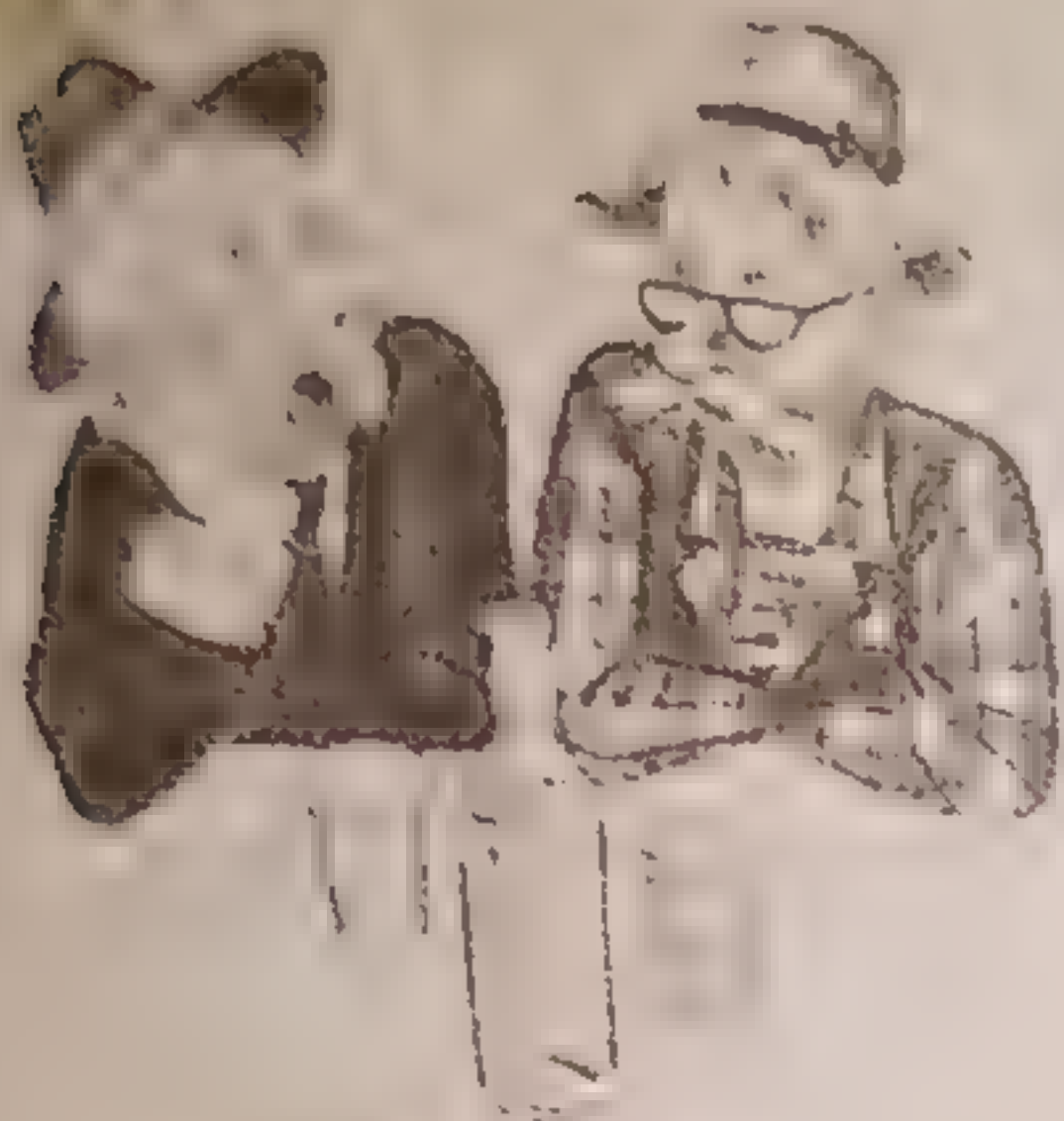
Из опыта наших читате- лей.....стр. 8

**Продолжается
всероссийская подписка!**

На I полугодие 2001 года
во всех почтовых отделени-
ях России на газеты «Ай, бо-
лит!», индекс 34259, «Ай,
болит!» - спецвыпуск, ин-
декс 29722, «Живица», ин-
декс 27807 (зеленый ката-
лог «Пресса России», том 1,
стр. 57 и 65).

Дополнительную инфор-
мацию читайте на стр.8.

арт 49



А папа просит чаю

Мой отец третий месяц пьет чай из трав от пьянства. Я и мама так радуемся, что у него нет такой тяги к спиртному, как была раньше. Он знает и пьет, и даже очень следит за тем, чтобы мы не забывали ему заваривать свеженького. А для чая мы берем по 1 чашке полыни, зверобоя, тысячелистника и по полчашки ягод можжевельника и айрвого корня. Все это режем, перемешиваем и завариваем по большой щепотке кипятком.

Ольга К.,
Кемеровская обл.

Дым костра лучше спиртного

Сухие березовые дрова обильно посыпать сахаром и разжечь костер. Затем затушить его и дышать дымом. После чего сразу же нужно выпить стакан водки. Такие процедуры вырабатывают стойкое отвращение к спиртному.

Приходит муж с работы трезвый

До недавнего времени мой муж сильно злоупотреблял алкоголем. Выпивки по праздникам, выходным, в дни получки считал обязательной нормой. А позже пьянки стали все чаще, по поводу и без них. Решила я его попоить настоем трав. Взяла 2 г коры бузины (можно и крушины), настаивала 4 дня в пол-литре вина и давала пить мужу по 20-30 г 3-4 раза в день. И что я заметила: с работы стал приходить трезвый (а работает он механиком на автобазе). Когда у нас гости, выпивает, но такого сильного желания «добавить» нет. Думаю, что настой буду давать и дальше. Благо муж не противится и, что важно, он стал более спокойным, уравновешенным. На пользу ему такое лекарство!

Галина П.,
г. Тула

Сын не пьет уже два года

и один алкоголик не признается, что зависим от спиртного. Так было и с моим сыном.

Пять лет я не знала покоя: запои продолжались по несколько дней, сопровождалась скандалами и дебошами. Я стала бороться с болезнью сына сама. Уговаривала его пойти лечиться, но он не считал себя алкоголиком и от больницы отказывался. Тогда я обратилась к народной медицине. Настояла 350 г богородской травы, 4 г полыни в литре вина, затем процедила. Как только сын начинал пить, давала ему эту настойку, при этом другое вино не давала ни в коем случае. По окончании пьянства поила его чаем из богородской травы. Сын, естественно, о лечении ничего не знал. Не скажу, что результат оказался быстрым. Потребовались месяцы. И все же... Сын не пьет уже два года (тьфу-тьфу-тьфу), жена возвратилась, скоро ждут пополнения.

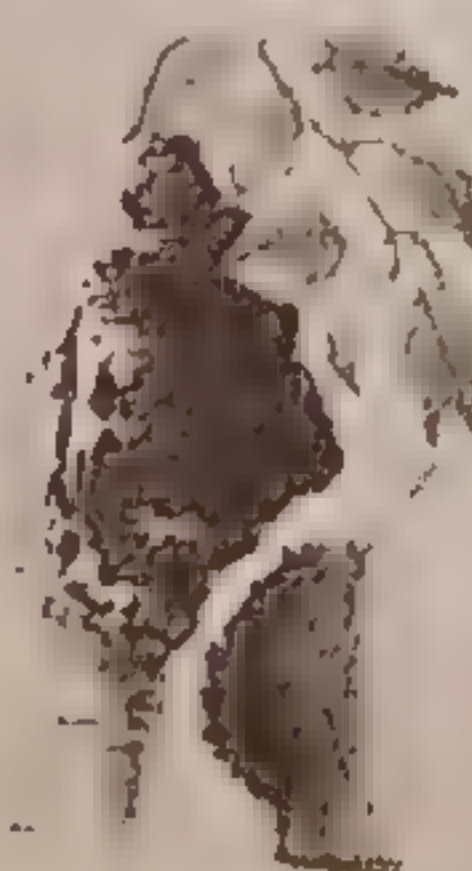
Так вот, я хочу обратиться к тем, у кого такая же проблема: не отчаивайтесь, ищите, пробуйте разные методы и вы непременно вылечитесь. Все у вас будет хорошо.

Евдокия Павловна,
Орловская обл.

Я алкоголик. Не пугайтесь - бывший. Тринадцать лет уже не пью. Без всяких, между прочим, кодировок. Как бросил, спросите? А очень просто. Все с бани началось...

Решили мы поставить баню. Привезла жена бревна, сын их ошкурил, и давай они меня «пилить», чтобы я занялся наконец строительством. А когда? То пьянка, то похмелье - сами понимаете, не

когда! Все-таки после очередного скандала взялся за стройку, а с выпивкой решил временно завязать.



Как отбило

Отбило на выпивку охоту

Беда тому, у кого в доме есть алкоголик. А у кого пьют муж и сын - вдвойне. Боролась я с ними 10 лет и все без толку. Пока от знакомой не услышала рецепт. Не очень приятный, но на проверку действенным оказался. Поллитровую бутылку я заполняла до половины сухим куриным пометом, заливала доверху водкой, настаивала дня три в теплом



месте, процеживала и подкрашивала пищевым красителем - для обмана зрения. Как только мои голубки требовали вина, выставляла на стол свое снадобье. Несколько раз их и хватило на такую выпивку - очень уж мутило после нее. Зато теперь на спиртное не смотрят - отбило охоту. А муж нынче всем хвалится: мол, сам бросил пить, без всякого там нарколога. А я помалкиваю. Пусть лучше не знают, что потчевала их куриным пометом с водкой.

С.В.,
Владимирская обл.

- Я лечился от алкоголизма в обыкновенной клинике, где просто «чистят» кровь. А потом с тебя берут подписку и вводят внутривенно или зашивают в бедро препарат, который в случае приема алкоголя якобы вызывает необратимые последствия, и человек умирает. И некоторые под страхом смерти действительно перестают пить.

Но я вылечился от этой заразы не благодаря медицине. Потому что не раз выходил из клиники и тут же напивался вусмерть из чувства противоречия. Так что любое лечение эффективно лишь в том случае, когда человек сам решил: «Все, хватит! Завязываю!» Так было и со мной. Я сказал себе:

«Зачем доказывать, что ты умеешь пить?!» И наконец понял: нет необходимости переживать из-за того, что я не могу выпить больше других. Кроме того, я уже «принял» и за себя, и за того парня... И успокоился. Кроме того, мне стало стыдно за неприятности, доставленные жене и людям, которые в меня верили и которых я неоднократно подводил.

А болезнь это или распущенность, значения не имеет. Узнаваемый человек допускать ни того, ни другого просто не имеет права. Все-таки популярность кое к чему обязывает!

Татьяна Секридова

Из интервью с Юрием Николаевым:

Начал работать, не пью водку вообще и чувствую - что-то неладное с организмом творится. Без привычной «дозы» страшно разболелась печень и почки. При чем боли такие пошли, что, Господи, прости, и таблетки не помогают. Однако держусь - мужик я или нет? Дал ведь слово жене, что пока не построю баню, ни грамма в рот не возьму. А поселок наш таежный, и стал я лечиться лесным лекарством: из лесу привез чаги (березовый гриб) мешок, мелко наколол ее и стал заваривать вместо чая очень густым настоем. В тот год был большой урожай на шиповник, а мы его заготовили килограммов 30, сушеного. И вот в течение года я пил этот «коктейль»: отвар чаги и отвар шиповника. Через месяц боли стали утихать, через полгода лишь изредка печень пошаливала, реагируя на острые блюда, а через год я вообще забыл, что у меня почки и

А все

печень есть. К этому времени я строительство закончил. Самое удивительное, что по мере исчезновения болей в печени и почках я и про стакан стал забывать...

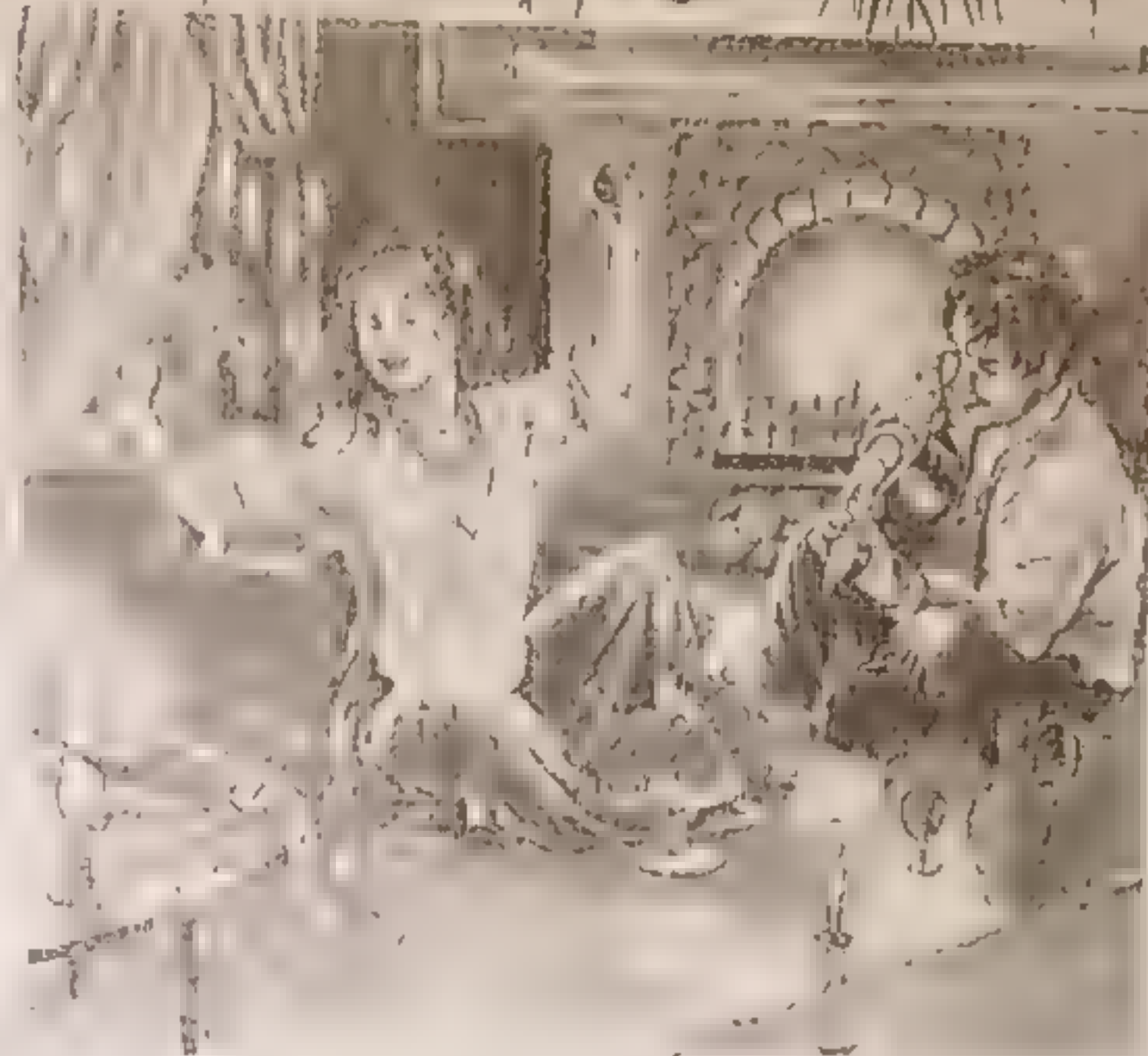
Хотя, когда мы стройку закончили, решил я все-таки баню «обмыть» - положено вроде. Родственники, друзья пришли - помыться и, как водится, выпить по случаю «сдачи объекта в эксплуатацию». Сели за стол. Налили. А я не пью. И не то чтобы не хочется, а аж отвращение какое-то, даже к запаху. Все-таки уговорили меня. Я и заглотил через силу граммов 50. Боже мой! Минут через 10 такое началось! Жестокий, извините, понос мучил меня весь день. Я было подумал - может, «самопальная» водка попала, «левая» какая-ни-

на выпивку охотку

И прекратились запои

У моей тети муж выпивал редко, но, как говорится, метко. Заводился не на один день. Так она, чтобы отучить его от запоев, один раз взяла хмельное и понесла его на кладбище. Там встала у входа и стала ждать, когда провезут хоронить покойника и тут же говорила: «Как покойник среди нас не живет, так и раб (имя) хмельного не пьет. Аминь». Дома поставила то, с чем ходила на кладбище, но не предложила мужу выпить. А когда он уже сам добрался и выпил, вот тогда и стал толк. Запои прекратились.

В.Н.,
Вологодская обл.



Полынь да чабрец – водке конец

Мне хотелось бы помочь всем, но я в затруднении. Трудность состоит в том, что одна сторона очень хочет, чтобы их родные мужчины не пили, вторая же упорно не хочет ничего менять в своей жизни. И только желание обеих сторон может дать положительный результат в борьбе с алкоголизмом.

дом, 1:4. Траву измельчают, смешивают и заваривают: ч. л. на стакан кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Принимают по ст. л. перед едой. Курс лечения 2-3 месяца.

А вот еще один рецепт народной медицины. К указанным выше травам (полыни и чабрецу) добавляют золототысячник. Все берут в равных долях, смешивают, 2 ст. л. смеси заливают стаканом го-

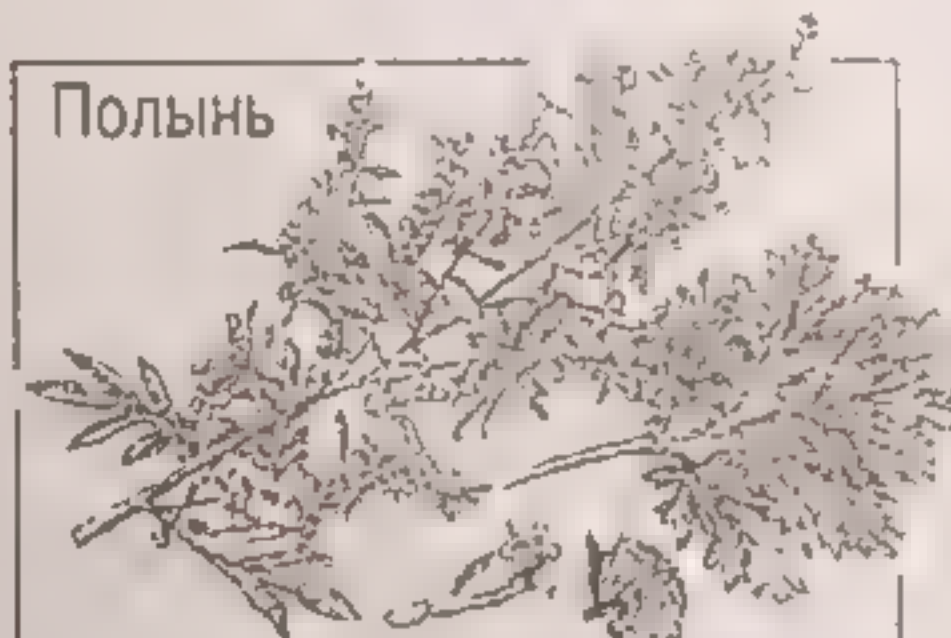
рячей воды, кипятят пять минут и процеживают. Принимают по 2 ст. л. перед едой 3 раза в день. Срок лечения 1-2 месяца.

И растение – копытень европейский. Ст. л. корней или листьев заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 минут, процеживают отвар горячим и доливают водой до прежнего объема. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Используют и по 1 ст. л. на стакан водки. Это вызывает сильную рвоту и стойкое отвращение к спиртному.

Алексей Иванович Баранов,
188653, Ленинградская обл.,
Всеволожский р-н,
п. Агалатово,
Приозерское шоссе, д. 49

Вот один всем доступный рецепт. Рекомендовали его несколько лет назад украинские врач-фитотерапевты Зубицкие. Для лечения алкоголизма применяется трава полыни горькой (можно черныш) в смеси с чабре-



с бани началось...

будь, попробовал провести эксперимент на спирте. Потом на вине, на пиве. Результат тот же. Нет, думаю, хватит экспериментов! Тем более что после них у меня выработалось стойкое невосприятие не то что к спиртному, а даже запах перегара переносить не могу. С годами это неприятие алкоголя не проходит. Я уверен, что пить водку больше мне не придется. Зато чагу пью часто вместо заварки. Присматривались ко мне внимательно мои бывшие сослуживцы, которые решили тоже «завязать» (один даже

кодировался два раза). Я им только разъяснил, как принимать отвар чаги, и теперь в нашем поселке аж 12 трезвенников, которых никогда уже не заставишь выпивать. Правда, другие зато, узнав, какой эффект производит такое лечение, наотрез отказываются даже нюхать чагу с шиповником: скучно, мол, жизнь без выпивки. Однако по себе скажу: неправда. Я и такие же, как я, бодры, веселы и сожалеем, что лучшие годы пролетели в хмельном угаре.

А теперь сам рецепт приготовления отвара чаги и шиповника. Возьмите две большие (1 л) эмалированные кружки с крышками и в каждую засыпьте по отдельности стакан дробленой чаги и стакан сушеного шиповника, залейте их крутым кипятком и по-

ставьте на плиту, доведите до кипения, но не кипятите. Затем надо дать отварам настояться не менее часа. После этого налейте в стакан половину отвара чаги, а потом долейте до полного отвара шиповника.

Я этот «коктейль» пил весь день, пока обе кружки не опустеют. Опять заливаю в кружки кипятком и настаиваю вновь старые компоненты. Чагу настаиваю 4 раза, пока отвар не начнет светлеть, а шиповник 2 раза, затем заправляю кружки новым сырьем. Отвар должен быть черным, как нефть.

Анатолий Богачев

Лучшим-то лекарством любовь оказалась

Первый раз я на выпускном вечере напился, а потом – пошло и поехало!

Из-за этого и семейная жизнь не сложилась, и на руководящей должности недолго продержался. В итоге работал простым столяром. Когда антиалкогольная кампания грянула и за пьяницами на производстве строжайший контроль установили, однажды мне и объявили: «По 33-й увольняем. Иди, распишись в приказе...» Вся бригада за меня: «Иди прямо к начальнику отдела кадров и скажи, что полечиться от алкоголизма хочу добровольно. Теперь это дело поощряется, а тебя здесь ценят и на встречу пойдут». Так оно и вышло.

В первый вечер мне капельницу поставили и каких-то таблеток успокоительных дали. Уснул я блаженным сном без всяких тревог и печалей, а ночью, чувствую, будит кто-то меня. Глаза открываю, гляжу: Вовка, приятель мой, санитар: «Пошли, – шепчет, – по пять капель примем...» «Что ты, – говорю, – мне же антабус назначен». «Ерунда, когда лекарство раздавать станут, ты таблетку под язык – и бегом в туалет. Выплюнешь, рот прополощешь – и вся недолга».

В общем, сами понимаете, какое у меня лечение вышло. Однако стал поаккуратней выпивать, чтобы на работе не догадались, что лечение впустую прошло.

А потом...

На вечеринке меня с одинокой женщиной познакомил. Влюбился я с ходу в нее, как десятиклассник. Встречаться стали, а потом и поженились. Вскоре она увидела меня во всем моем «благообразии» и, долго не думая, мне на дверь указала.

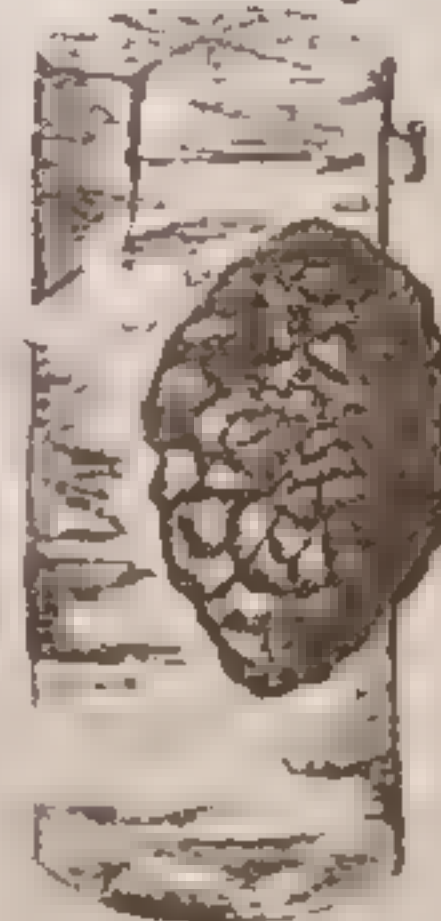
Ох и походил я за ней, ох и поунижался!

Наконец сжалилась она, но твердое условие поставила, чтобы даже с легким винным запахом домой не заявлялся.

Теперь дочь и сын у нас взрослые, двое внуков нянчим. И никто из них не скажет, что дед их в молодости беспробудным пьяницей был. Так что как для кого, для меня лично любовь лучшим лекарством оказалась.

Е. М-в,

г. Архангельск



Навозником — по пьянству!

Недавно прочитала о лечебных свойствах навозников. Некоторые грибы навозники вызывают у людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения тошноту, рвоту, сильное сердцебиение, покраснение кожи, то есть действуют подобно какому то известному препарату, который используется для отвращения к водке. И в связи с этой публикацией я вспомнила одну историю из детства.

Мы тогда жили в деревне под Великим Устюгом. Я в школе училась, а брат, речное училище закончив, на буксирах работал. Потом женился, но что-то не заладилась у него семейная жизнь, и через некоторое время развелись они с женой. Тут он совсем вожди из рук выпустил и запил, как говорится, — по черному.

Тут маме и посоветовали его грибами навозниками накормить. Их у нас много росло на огороде, вдоль

садовых дорожек, особенно их много было на пастбищах. Для тех, кто не знает, как они выглядят, хочу подсказать.

У молодых грибов края шляпки плотно смыкаются вокруг ножки.

Постепенно края разворачиваются, и наконец превращаются в темную массу, похожую на чернилу.

Набрала их, помнится, мама полное решето, отваривала шляпки в воде. Потом обжарила на сковороде и подала на закуску Алексею.

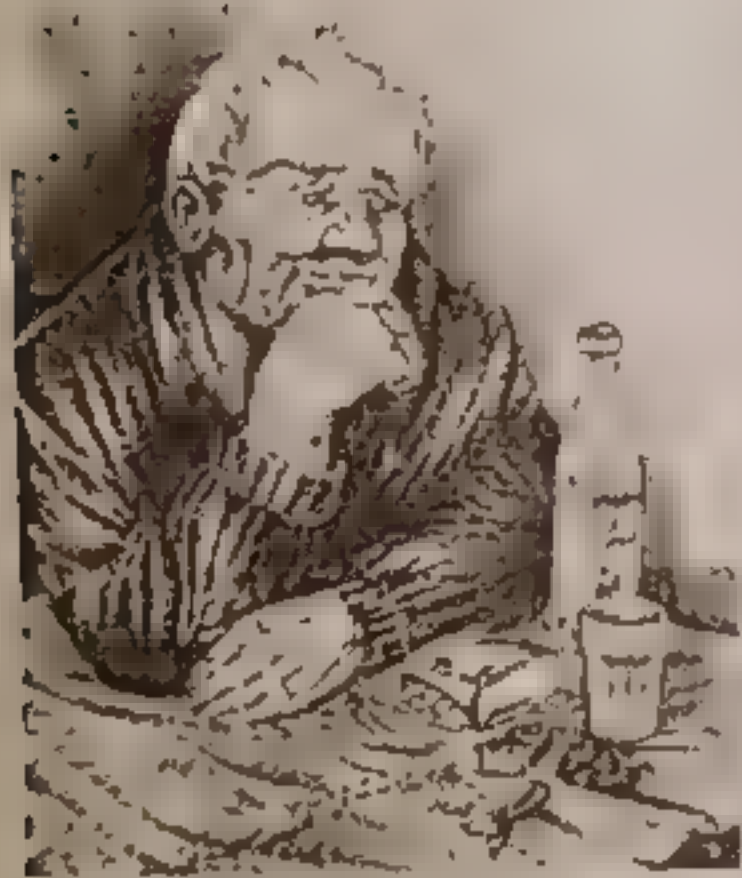
Пришлось и бутылку на стол выставить, чему он очень обрадовался.

Ну и сила оказалась в тех грибах, брата прямо наизнанку выворачивало. Весь другой день в лежку лежал и даже к остатку водки не притронулся.

Много уже лет прошло с той поры, и не раз он снова хотел к бутылке приложиться, но как вспомнит тот день, как тут же по новой кишки выворачивать начинает.

*Е. Максимова,
Кострома*

Народная медицина считает, что страстное желание пить (пристрастие к спиртному) связано с недостатком калия в организме. Являясь прекрасным источником калия, мед значительно уменьшает сильную жажду спиртного (отвращает от алкоголя) и успешно выполняет процесс отрезвления.



ное население Сибири, знали свои растения, которые снижали похмельный синдром и потом избавляли от постоянной тяги к спиртному.

Алтайские пищевики и вра-

На Алтае становится все больше людей, пьющих чай или кофе с фолиумом. Именно так называются ценные пищевые добавки, которые помогают избавиться от алкогольной зависимости.

И многие жены, матери, сестры уже убедились в силе мелких искрящихся гранул.

Не только в тропических лесах и джунглях произрастают удивительные противопохмельные растения. Русичи, корен-



чи несколько лет назад задались целью: на основе отбора нужных трав создать ценные гранулы. Кто верил в удачу такого подбора, кто относился скептически.

...
От пьянства излечиться трудно, тем более очень

Фолиум — против алкоголя

редко сам человек осознает нависшую беду.

А между тем при длительном употреблении алкоголя нарушается

новятся зависимыми от водки. Именно это и несет вред организму. Не зря в народе давно окрестили такое состояние горьким похмельем. По-

хмелье — беда, состояние, которое заставляет вновь и вновь тянуться к бу-

обмен эн- тылке.

х х х

...На ладони мелкие, точ-

но зернышки, миниатюрные гранулы фолиума. В пакетики всего несколько десятков, но их достаточно, чтобы бла-

готворно повлиять на организм и прежде всего снять угнетенное состояние, успокоиться и воз-

Недавно довелось мне познакомиться с удивительным человеком — дедом Карпо. Так вот, **лечение каждого выпивохи он начинает с молитвы**, обращенной к Божьей Матери у иконы «Неупиваемая чаша». Дед Карпо уверен: неупиваемая чаша небесной помощи и милосердия уготована каждому нуждающемуся. Читает 40 дней акафист в честь этой иконы и канон в честь св. мученика Вонифатия. И в те-

не отвратит милости Своя от людей Своих, но укрепит нас в трезвении и целомудрии.

Прими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадах своих слезы проливающих, жен, о мужьях своих рыдающих, чад, сирых и убогих, заблудшими оставленных, и всех нас, к иконе Твоей припадающих. И да придет сей вопль наш, молитвами Твоими, ко престолу Всевышнего.

Покрой и соблюди нас от лукавого ловления и всех ко-

Как дед Карпо

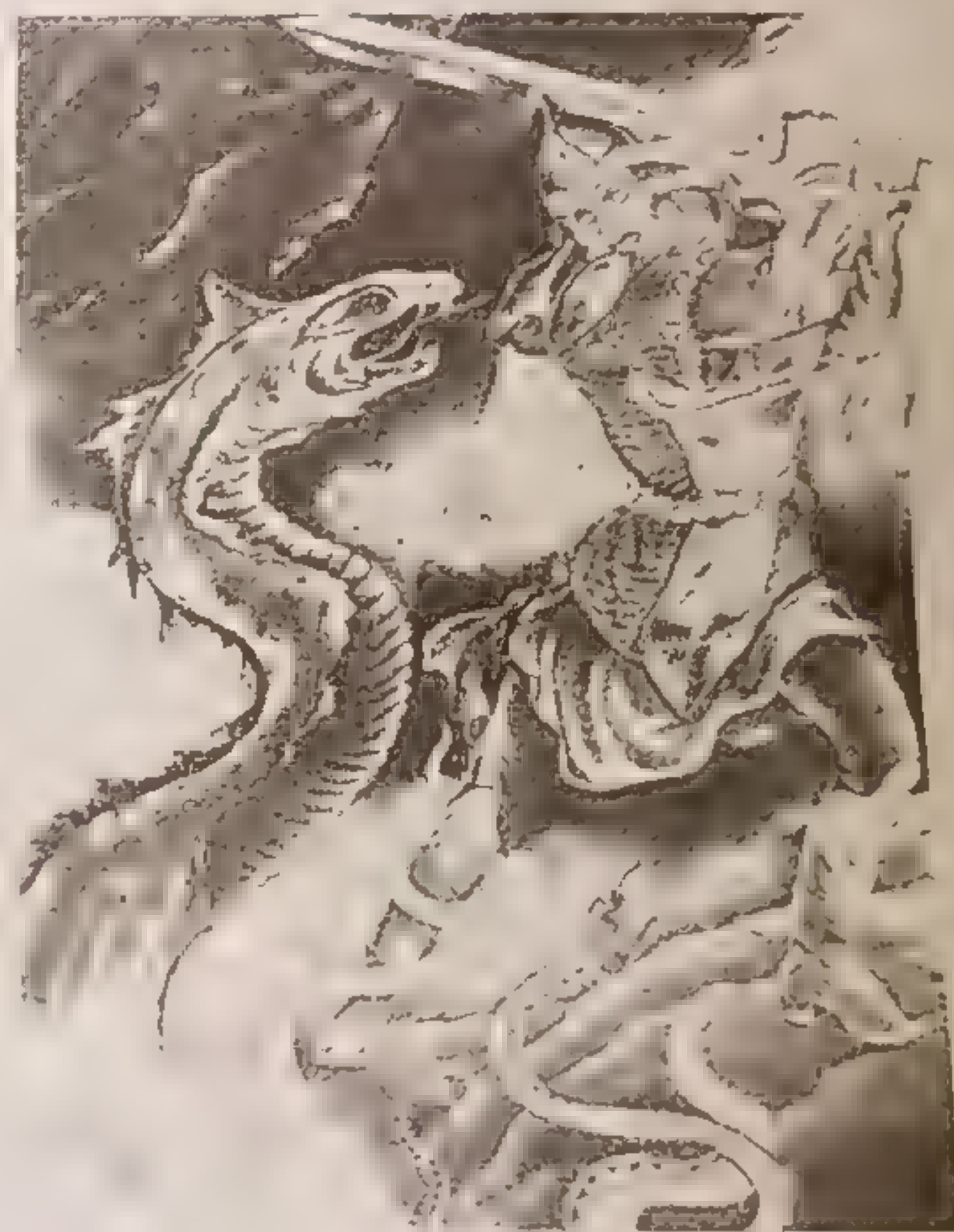
чение 40 дней за пьющего человека читает псалтырь.

Вот текст молитвы: «О премилосердная Владычице — к Твоему заступлению ныне прибегаем, моле-

ний наших не презри, но милостиво услыши нас: жен, детей, матерей; и тяжким недугом пианства одержимых, и того ради от матери своея — Церкви Христовой и спасения отпадающих, братьев и сестер и сродных наших исцели.

О милостивая Мати Божья, коснись сердец их и скоро возстави от падений греховных, ко спасительному воздержанию приведи их.

Умоли Сына Своего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и

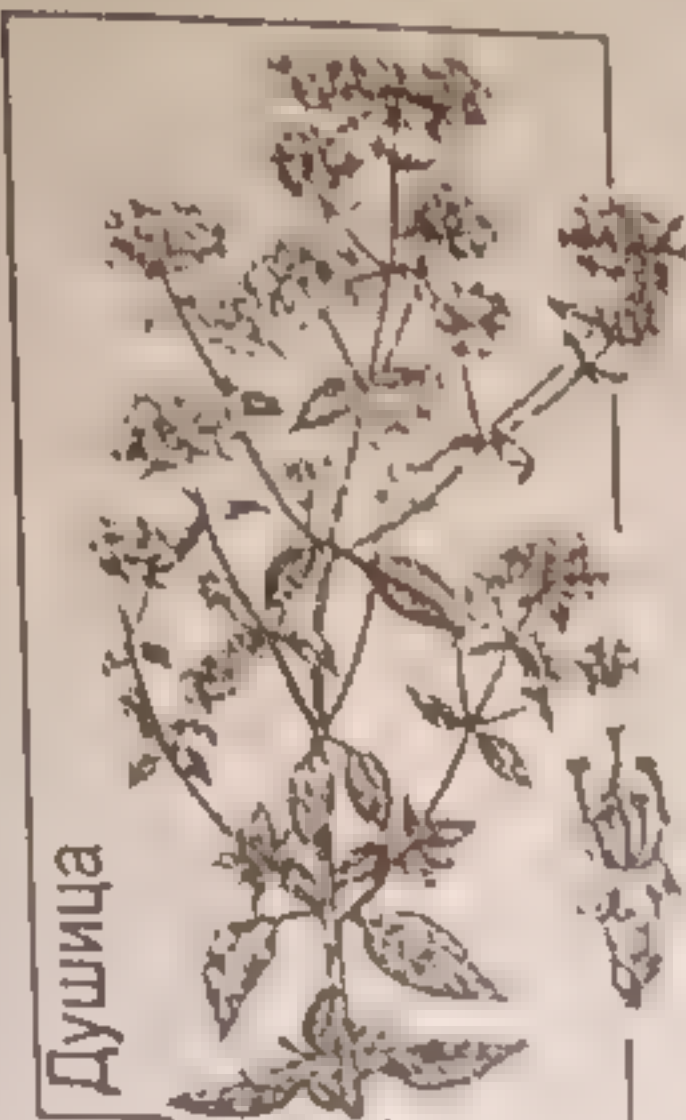


победить

ного осуждения, да покроет нас милость Божия в нескончаемые веки веков. Аминь».

У деда Карпо есть сложные рецепты лечения алкоголиков и есть доступные каждому.

Например, этим сбором он вылечил многих местных му-



она теперь у меня вызывает!»

А вот с Михалычем посложнее дело было. Пил он уже давно. Не то чтобы запоями, но довольно часто к рюмке прикладывался. Пришлось деду Карпо готовить отвар из травы чабреца и душицы. По 2 ст. л. той и другой травы

АЛКОГОЛИКОВ ЛЕЧИЛ

жиков от алкоголизма. В его состав входит: полынь горькая - 3 ч., вахта - 3 ч., тысячелистник - 3 ч., мята - 2 ч., шалфей - 2 ч., любисток - 2 ч., ягоды можжевельника - 1 ч., плоды калины - 1 ч., корень аира - 1 ч. Три ст. л. сбора трав заливает 3 стаканами кипятка, укутывает, настаивает ночь. Утром процеживает. Принимать надо по стакану 3 раза в день за час до еды в охлажденном виде в течение 2-3 месяцев.

Обратилась как-то к деду Карпо женщина. Чувствует, что спивается. Стал дед поить ее отваром из зверобоя. 4 ст. л. измельченной травы заливал пол-литром кипятка и ставил на водяную баню на 25-30 минут. Охлаждал, процеживал. Женщина принимала по 2 ст. л. 2 раза в день перед завтраком и обедом. Попила дней 10 и сама к деду бежит: «Не могу больше на водку смотреть! Отвращение

заливал пол-литром кипятка, настаивал, кипятил 15 минут и процеживал. Давал больному по полстакана отвара перед завтраком и обедом в течение 7 дней. И вроде бы поменьше Михалыч выпивать стал. Иногда даже и по праздникам отказывается.

Никакое средство, исключая нашатырный спирт, не прогоняет с такой быстротой хмеля, как крепкий черный кофе с лимонным соком.

Сначала дед Карпо своими знаниями делиться не собирался. Но когда узнал, что я училась на его «ридной Украине», в самом Киеве, «Там же жила на Крещатике», дал не только рецепты, но и такие советы:

Если близкие страдают алкоголизмом, нужно во время сна встать у его изголовья (но не сзади головы) и произнести (можно ше-

держаться от очередного приема спиртного. Да и цена доступная.

Секрет в том, что ценные гранулы можно добавлять в первые и третьи блюда или растворять в напитках. Они не токсичны и абсолютно безвредны. Но по секрету женщин, которые их фасуют, не очень хочется выпить даже бокал шампанского, а спиртные напитки покрепче организм отвергает напрочь.

Натуральные компоненты отличают фолиум от различных импортных препаратов, к тому же и баснословно дорогих для рядового человека. Так что вернуться к состоянию полного безразличия к алкоголю (что свойственно нормальному человеку) можно без особых усилий, надло-

Холодная вода, наливаемая струей на затылок, и вообще вдоль хребта опьяневших, действует оживляющим образом.

мов психики и финансовых затрат. При этом не возникает зависимости от пищевой добавки, можно прекратить принимать фолиум, а потом вновь вернуться к этим гранулам. Кстати, одной упаковки хватает на месяц, и многие, кто его уже принимает, чувствуют позитивные симптомы на пути к трезвости. Но, как считают специалисты, желаемый эффект придет через 4-6 месяцев регулярного приема.

Ирина Метальникова

потом): «Желание пить спиртные напитки пропало у тебя навсегда, и организм твой больше не в состоянии принимать спиртное, каждая клетка твоего организма не переносит алкоголь». Так делайте постоянно, пока человек не бросит пить.

Самое лучшее после пьянства питье есть вода.

Если пьяный человек вечно всем недоволен, придирается, устраивает ссоры в семье, усмирите его молитвой: «Господи, помяни царя Давида и всю кротость его». Читать 9 раз, можно про себя или вслух. (Лично я в конфликтных ситуациях пользуюсь этим советом, помогает.)

Сыпать вслед пьяному человеку сушеный птичий помет. Это отвращает от спиртного.

При алкогольном отравлении пить отвар из листьев и корней лопуха. В виде компресса класть на голову и желудок лист лопуха лицевой частью.

Если ваш близкий (муж, сын) даже трижды алкоголик, настраивайте себя на то, что он придет трезвый. Если же он придет пьяный, убеждайте себя, что это случайность, и говорите ему, что он порядочный человек и напился случайно. Когда вы в это поверите, то и он поверит, и потихоньку недуг уйдет.

Дед заверял: нет такой женщины, чтобы захотела и не сделала из алкоголика человека. Попробуйте, хоть это и не так просто!

Людмила Антонова
Спичка,
Ставропольский край,
г. Ипатово

Теперь все горести позади

Обнаружили у сына сахарный диабет и сказали, что главное - диету соблюдать. Перестал он сахар употреблять, от мучного отказался. Но зато вино стал попивать. Сначала немного, а потом гляжу - и бутылки на день не хватает.

Пошла хлопотать по знакомым, а его же сестра и посоветовала листья березовые (весенние) заваривать и пить.

Решила воспользоваться советом: насобирала листьев в мае, заварила две горсти в литре кипятка и начала парня поить.

Отбрыкивался сперва, потом заставила все же. С месяц попил, вижу - спокойней стал. А теперь уже все горести позади - вина почти не пьет.

Анна В.,
п. Кегостров

Кто не курит - тот не пьет?

Ученые Торонтского университета (Канада) выяснили, что между курением и неумеренными возлияниями существует прямая связь: чем больше человек курит, тем сильнее ему хочется выпить спиртного, и наоборот. Оказывается, мозг любого курильщика каждый раз при поступлении в организм дозы никотина вырабатывает биохимический импульс - команду на употребление порции спиртного. Четко прослеживается и обратная зависимость.

Это открытие чрезвычайно важно для специалистов, занимающихся лечением пациентов от алкоголизма или привычки к курению, тем более что по статистике 90 % алкоголиков - заядлые курильщики. Кроме того, оно поможет всем, кто хочет бросить курить: им непременно нужно отказаться от спиртного.



Хотя алкоголизм не относится к заболеваниям, стопроцентно передаваемых через поколения, есть гены, чувствительные к алкоголю. Этот фактор на 25 % определяет поведение человека. Остальное зависит от среды, в которой он рос, воспитания, социального положения и чувства ответственности за свои поступки.



Крепка была к водке

Истопник и по сей день не пьет

У нас в лесничестве жил истопник, горький пьяница. Когда не было денег на чекушку,пил одеколон и другую парфюмерию. Дня не проходило без выпивки. «Завязать», конечно, он хотел, но никак не мог. А тут вдруг смотрим: трезвый ходит и серьезный такой... «Излечился, - говорит, - наконец-то. Ох, и хорошо! Теперь вот займусь строительством дома». Рассказал он и местным мужикам, как лечился.

«По утрам выпивал стакан воды с растворенной в ней лесной паутиной (четверть круга паутины на пол-литра воды). Днем перед обедом принимал 30 г настойки родюлы розовой (золотого корня) - 50 г сухого измельченного корня заливал литром коньяка и настаивал 18 дней. Так повторял в течение месяца».

Не знаю уж, подействовало ли такое лечение на других мужиков, но истопник и по сей день не пьет, построил свой дом, обзавелся семейством и живет счастливо...

**Татьяна Михайловна
Кузнецова,
Архангельская обл.**

Любопытный рецепт из Югославии. Его прислала магистр практической магии Виола Кос.

Все магические ритуалы дают эффект только тогда, когда вы всей душой верите в их силу. Если вы «созрели» для этого, запомните одно обязательное условие: в таинство ритуала нельзя посвящать никого, в том числе и человека, которому хотите помочь.

В ближайший после полнолуния четверг купите свежую не замороженную

Святой Вонифатий отучит от водки

рыбу и буханку мягкого ржаного хлеба. Выпотрошите рыбу. Обмакнув в рыбью кровь указательный палец правой руки, начертите три креста на подкладке верхней одежды, которую чаще всего носит тот, на кого направлен обряд. Перед нанесением каждого креста произнесите: «Именем Святого Вонифатия дух хмельной я изгоняю из тебя. Аминь».

Хлеб разрежьте на две половинки. Из одной половины выньте мякиш, положите туда выпотрошенные рыбы и заткните мякишем. Крест-накрест перевяжите эту половину буханки шерстяной ниткой и заверните в бумагу.

Отнесите сверток на мост, под которым протекает небольшая река. Проследите, чтобы поблизости не было никого.

Пройдя по мосту до середины реки, остановитесь и возьмите сверток в правую руку. Три раза отчетливо и громко прочитайте заговор:

«Хмель и вино, отступись от раба Божьего (имя). Выйди на чистую воду, на быст-

рую реку, на буйный ветер. Речная гладь, ржаная плоть, рыбья кровь, и забавьте раба Божьего (имя) от хмельной напасти. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Теперь разверните бумагу, бросьте хлеб в воду и уходите не оглядываясь.

Дома приготовьте рыбу и подайте ее вместе с оставшимся ржаным хлебом человеку, которого хотите излечить.

Если удастся правильно соблюсти все условия ритуала, человек постепенно избавится от тяги к спиртному. Если же у вас что-то не получилось, не отчаивайтесь - попробуйте еще раз. И вы непременно добьетесь успеха.



«За» и «против» тетурама

Вот что пишет Вера Чередовская (по просьбе автора фамилия изменена) из Гомеля: «Хочу подтвердить **положительный эффект лечения от алкоголизма таблетками тетурам**. Моя знакомая, прочитав об этом методе, решила попробо-



вать таким образом помочь своему сыну, т. к. никакие другие методы (травы, настои и т. д.) ему не помогали, а лечиться от напасти сознательно он не хотел. В аптеке ей рассказали, как ими пользоваться. И... началась «тайная война».

Если знакомая знала, что в какой-то определенный день у сына намечается застолье, она готовила его к этому событию так: **заранее давала выпить половинку или целую таблетку тетурама** (толкла препарат и подмешивала во второе блюдо, так лучше всего делать, поскольку

ку в жидкости таблетка растворяется плохо, и присутствие «инородного тела» может быть «рассекречено»). А дальше события развивались по двум «сценариям». Если человек не выпьет, то и реакции организма не лекарство никакой не последует. А если выпьет, то ему будет плохо. Но не надо этого пугаться и жалеть «бедолагу-потерпевшего». Очень скоро ему это надоест, и он сам не станет пить, зная наперед о последствиях, какие его ожидают. В этом и заключается эффект лечения. Человек начинает понимать, что алкоголь для него яд, и добровольно, сознательно отказывается от его употребления. Однако смотрите, чтобы само лечение для пья-

щего было тайной, чтобы по кругу через знакомых и родных до него не дошло, что вы таким образом на него воздействуете».

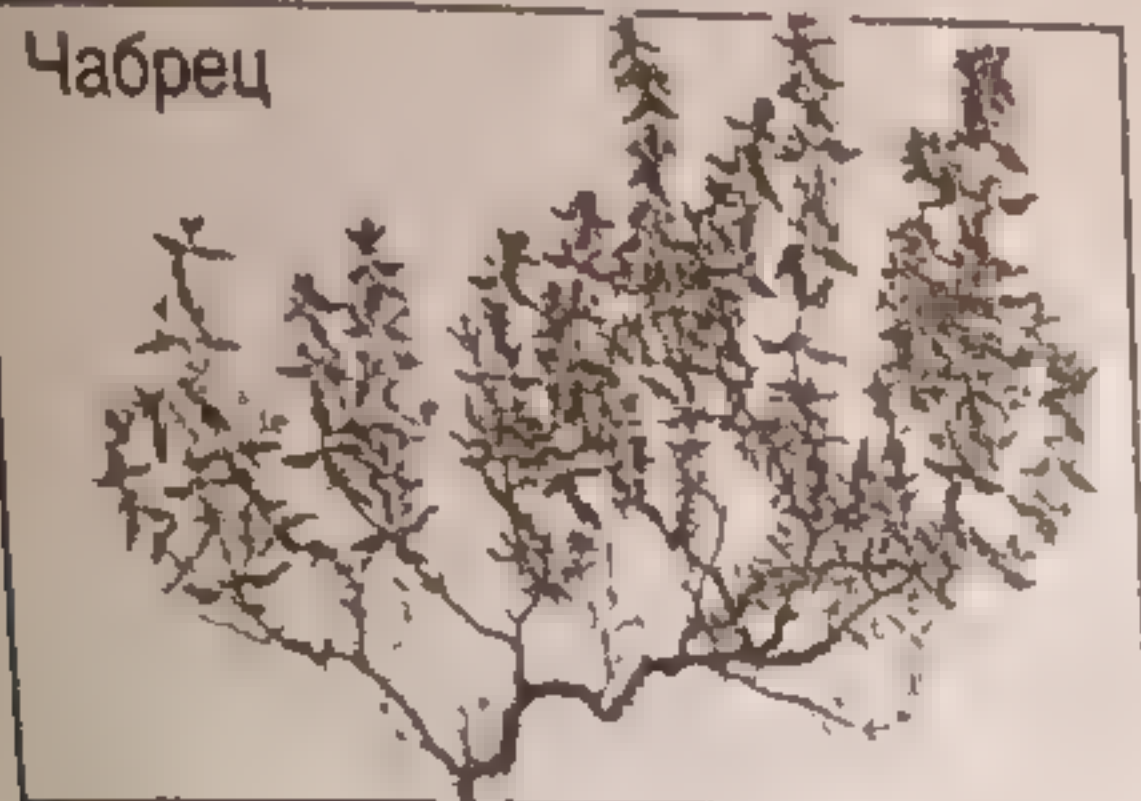
теперь выдержки из письма Борина Е.П., проживающего в г. Богданович Свердловской обл.: «Как врач скажу, что эта женщина очень сильно рисковала. Алкоголь в организме подвергается окислительным процессам, проходя через фазу ацетальдегида и уксусной кислоты. Организм вырабатывает фермент (ацетальдегидоксидазу), который окисляет и обезвреживает ацетальдегид. А тетурам связывает этот фермент, не дает ему вступить во взаимодей-

ЛЮБОВЬ, ДА ВСЯ ВЫШЛА

Чабрецом пьяниц полечите

Хочу народным рецептом поделиться с женщинами, которые с мужьями - алко-

Чабрец



голиками маются. От этой болезни трава чабреца хорошо помогает.

15 г этой травы вскипятите в двух стаканах воды, и пусть больной принимает по 100 мл раз в день в течение трех недель. После этого дайте понюхать ему спиртной напиток и при позыве на рвоту дайте выпить треть рюмки. Через 7-10 дней таких процедур алкоголик будет с отращиванием смотреть на водку.

Светлана Боярникова,
Кировская обл.

От редакции

Этот рецепт действительно упоминается в справочниках по народной медицине, но лечение надо проводить под наблюдением врача.

Перег походом в гости



4 тобы не захмелеть, выпейте бокал крепкого чая с мятой. То же имеет смысл повторить и после возвращения из гостей. Будет легче.

Перед бурным застольем хорошо выпить крепкий кофе с ломтиком лимона. И опять же повторите эту приятную процедуру после застолья.

20 капель настойки мяты на стакан холодной воды. Выпить залпом. Опыание быстро проходит, утихает головная боль и тяжесть. Или 5-6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды - выпейте все разом. Должно наступить отрезвление.

Алкоголь - великий обманщик!

1. Не пейте на голодный желудок, особенно если чувствуете усталость, - алкоголь легче всасывается в кровь, и опьянение происходит слишком быстро. И в любом случае нельзя пить залпом - это шок для печени.

2. Не слушайте тех, кто уверяет, что стоит съесть кусочек чего-то жирного до первого тоста - и вы долго не будете пьянеть. Жирная пища действительно замедляет хмель, но, во-первых, вы рискуете после этого превысить свою норму спиртного, а во-вторых, алкоголь действует на ферменты поджелудочной железы. Закусывайте не жирной семгой или крекерами с маринованными шампиньонами, а постным ку-

Что делать?

ком яблока, морковкой.

3. Когда подзуют аперитив, берите с подноса еще стакан сока или воды. На глоток спиртного - три глотка «трезвой» жидкости. Только не запивайте «кока-колой», «спрайтом» или газированной минералкой - это опять же увеличит скорость опьянения. Обратите внимание: практически нигде в мире крепкие напитки, за исключением коньяка, не пьют в чистом виде.

4. Между первым бокалом спиртного и праздничным жирно-вкусным застольем выдержите полчаса, чтобы опять же не перегружать печень.

сочком мяса, ломти-

5. Не мешайте вино с крепкими напитка-

ми. 6. Ни в коем случае не принимайте во время застолья таблетки -

фестал, болеутоляющие на основе парацетамола и любые другие. Безопасна только аскорбиновая кислота - она блокирует токсины, избавляя вас от неприятных ощущений на следующее утро.

7. Если во время очередного тоста вы почувствуете, что превысили свою норму, прервите возлияния и вы-



пейте немного лимонного сока - без сахара.

8. Не пренебрегайте танцами - чем больше вы двигаетесь, тем больше тратите калорий, ведь в алкоголе их содержится очень много.

9. На ночь выпейте стакан молока - это выведет токсины и предотвратит утреннюю тяжесть в голове.

ствие с ацетальдегидом, и происходит отравление организма. Артериальное давление вначале сильно повышается, затем резко падает, то есть сначала наступает чувство жара в лице и верхней части туловища, затруднение дыхания, шум в голове, сердцебиение, чувство страха, озноб. Затем кожа бледнеет, давление падает, пульс урежается. **И если дозировка тетурама слегка повышена, то достаточно 150-200 г водки, чтоб человек погиб.** Я пять лет работал в психиатрической больнице и подобные случаи наблюдал. Так что экспериментировать с тетурамом никому не советую».



Рыбака и рыба лечит



ивет в нашей деревне семья. Все как полагается: хозяйство ведут,

детей растят. Мужик рыбак и охотник страшный. Однако была с ним раньше беда такая: сильно любил «закладывать». Кто бы ни зашел в гости, сразу бутылку на стол, по субботам после бани непременно, а в лес или на речку - только через магазин. Бедная жена извелась вся. Как только не лечила мужа, к кому только его не водила! Не помогает. Но однажды была она в отпуске у своих родителей, те далеко живут. Редко приходится видиться. И зашла к матери знакомая, живет рядом. Сели чай пить. Долго сидели, не по одной чашке выпили. Так уж получилось,

что и наша гостыя рассказала о своей жизни, горе. Тут соседка-то и говорит, что знает один верный способ, как помочь...



спроси, говорит, привези тебе щучку живую. А до этого заранее запасись бутылкой водки. Как муж-то твою рыбу принесет, ты водку вылей в какую-нибудь миску и запусти туда щуку, она желчь начнет туда выделять, а через некоторое время ты рыбу вынь, а водку в бутылку - и на стол. Приехала жена домой от родителей, и, как посоветовали ей, так и сде-

лала. Выпил муж стопку, вторую. А третью не наливает. «Что-то мне плохо, - говорит, - прямо все внутренности выворачивает». А жена молчит. Убрала бутылку. Через несколько дней снова поставила. После первой стопки мужу стало плохо. Еще раз появилась на столе та же бутылка. Но мужик ее даже и открывать не стал. Как увидел, так у него желудок и завыворачивало. А бутылка та - избавительница - до сих пор у жены хранится. Так, на всякий случай.



Николай
Евгеньевич
Москвин,
п.Рикасиха

Из опыта наших читателей

Чтобы муж не пил

Этот заговор читают на любую холодную либо горячую закуску: «Во имя Бога, Сына Божия и всех святых. Чтобы ты, (имя мужа), только заедал, а пить - не выпивал ни браги кипучей, ни вина шипучего, ни водки горячей. Словом петушиным приказал(а), исполнять наказал(а). Аминь».

Ангелина,
Донецкая обл.,
г. Иловайск

Величание досрочная подписка!

С 1 февраля по 31 марта 2001 года в почтовых отделениях и киосках Роспечати России проводится прием досрочной подписки на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Новая жена в руки взяла

В нашем роду отродясь не было ни пьяниц, ни, тем более, алкоголиков, а вот мой старший брат неизвестно, в кого уродился. Хотя причину найти нетрудно. Учился в школе - интернате, вдали от родительской опеки, а там, видать, старшие ребята на выпивку подбивали.

В 27 лет развелся - какая жена с пьяницей жить станет, а через два года поновой женился. И вот - диво! Сумела новая жена братца от пьянки отвадить. После рассказала свой способ лечения. Смешивала в одинаковых пропорциях траву: стебли полыни и золототысячника. В сухом виде отварила, а потом добавляла в водку (2 ст. ложки на 200г) и настаивала неделю. Вот этим зельем-то и попила пару раз муженька. Теперь он на водку и глядеть не хочет.

С.А.

Свежая урина охоту и отбивает

Моя знакомая отвела мужа от спиртного вот как. Как только у него возникало сильное желание принять, ну просто терпеть не мог, давала ему выпить свежей урины. Охоту на раз отбивало.

Людмила Антоновна
Пыреева,
Красноярский край

Отучил пить... пчелы

Помню, был у нас такой случай. Николая, в селе его знали как хорошего выпивоху и дебошира, хорошенько покушали пчелы. Месяц он не мог очухаться от болячек. И что мы потом заметили: он стал реже пить, все чаще появлялся на людях трезвый. Это уже позже пасечник сказал, что нередко после укусов пчел алкоголик отвращается от своей пагубной страсти. Так случилось и с нашим Николаем.

Наталья Петровна,
Рязанская обл.

Заговор и мне пригодился!

В детстве я видела, как моя бабушка отучала своего сына, моего дядю, от вина. Она что-то читала на спиртное и давала ему выпить. Позже я узнала заговор - он мне пригодился и для лечения мужа. Слова такие: «Как не горит в реке вода, так не болит душа у раба Божьего (имя) по зеленой вину. Не сохнет рот, не горит живот. Отныне и до веку раб Божий (имя) вина не пьет. Аминь».

Н.К. Стрельцова

Приглашаем к сотрудничеству журналистов

Редакция газеты приглашает к сотрудничеству профессиональных журналистов. Место жительства значения не имеет. Нам нужны очерки и зарисовки, интересные рассказы об излечении народными методами. Каждый материал должен давать читателям полное представление о том, как можно избавиться от недуга, и основываться на конкретных жизненных примерах.

«Голые» рецепты не принимаются.

Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Полностью или частично опубликованные материалы оплачиваются гонораром. Для начисления гонорара указывайте: серию и № паспорта, год и день рождения, место прописки, четко Ф.И.О.

Адрес редакции: 164501, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Телефоны: (8184) 55-16-08, 55-16-48. Звонить с 9 до 17 часов.

Материалы можно присылать по электронной почте: aibolit@severodvinsk.ru

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам
СМИ
Св. ПИ №77-3525
от 25.03.2001 г.

Адрес редакции и издателя:
164501, Архангельская обл.,
г. Северодвинск, ул. Плюснина, д. 3.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 373 Тираж 159809 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00.

Издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
г. Северодвинск, ул. Южная, 5.
Телефон: (8184) 55-16-08
Факс: (8184) 55-16-09
Секретарь (8184) 55-20-05
заместитель редактора по творческой
работе и издательству - (8184) 55-16-08
телефоны: бухгалтерия - 55-16-63
корреспонденты - 55-16-48

Директор Барболина Т.Г.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Иванова Т.Ю.,
Солодка О.Г., Овсянников Н.И.,
Сабарухина Е.И., Мереж Э.В.
Художник Воронцова Е.И.
Набор текста Овсянников Н.И.
Корректор Богданова С.И.
Дизайн и верстка Шохина О.Ю.

Газета-целительница

20 февраля 2001 г.

Ай, болит!

1. Давайте лечиться ароматами

2. Когда луна лечит

В выпуске:

Приятный дух гонит недуг:

- ✕ От приятного запаха бежит хворь всякая
- ✕ Парфюмерия здоровья.....стр. 2-3

Что лучше нюхать:

- ✕ От приятного запаха бежит хворь всякая (продолжение)
- ✕ Душистое сено от всяких болезней
- ✕ Запахи страсти.....стр. 4-5

Чудеса творятся в... полнолуние:

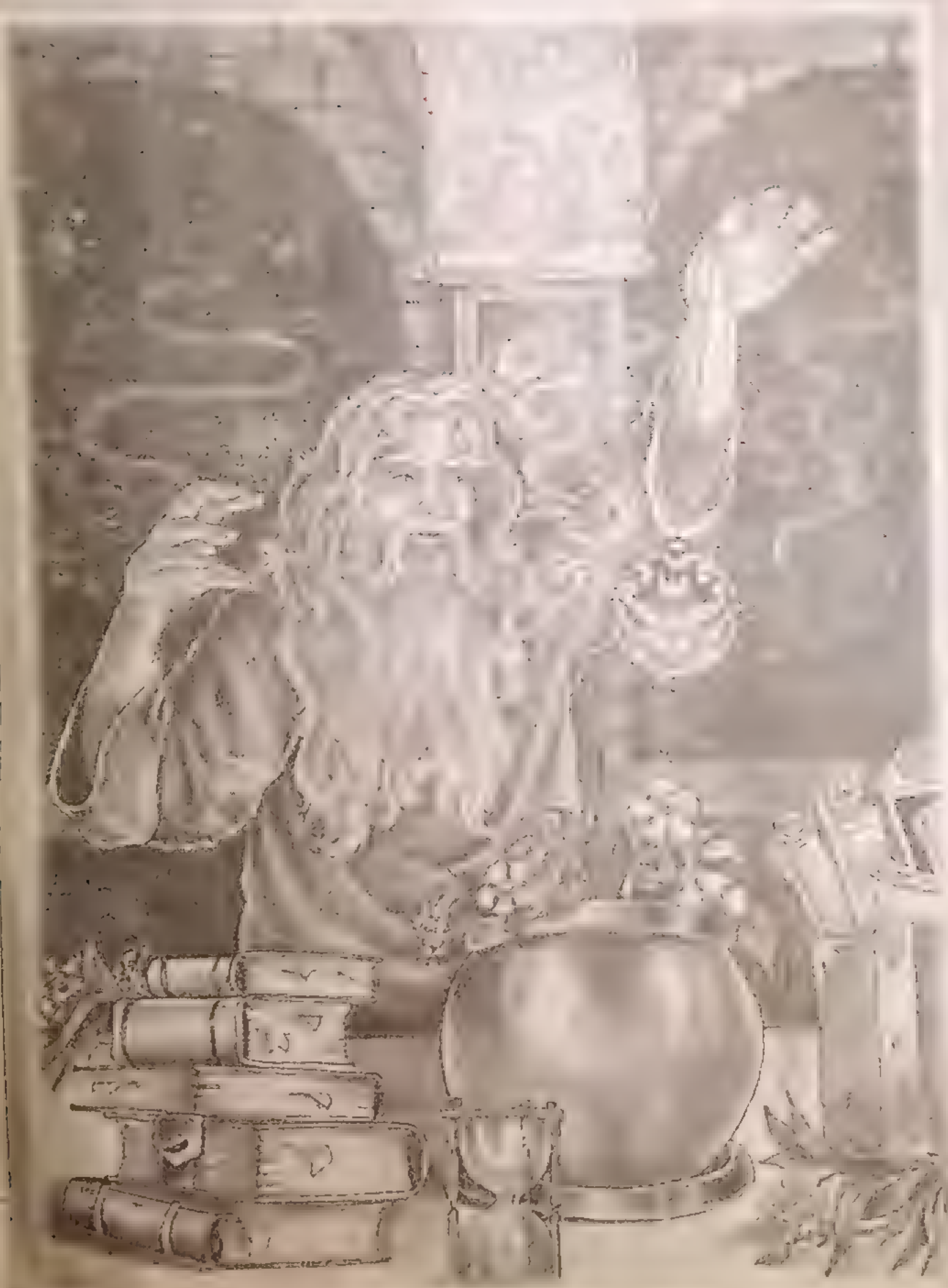
- ✕ Оборотни «обожают» полную Луну
- ✕ Лунные часы командуют режимом.....стр. 6-7

Из опыта наших читателей

.....стр. 8

На II полугодие 2001 года во всех почтовых отделениях России на газеты «Ай, болит!», индекс 34259, «Ай, болит!» - спецвыпуск, индекс 29722, «Живица», индекс 27807 (зеленый каталог «Пресса России», том 1, стр. 57 и 65).

Дополнительную информацию читайте на стр. 8.





Понюхал розу - и здоров

Посидеть в розарии пять минут - все равно что принять успокоительное. Так же влияет петуния с ее нежным, тонким ароматом.

А вот магнолии и лилии в больших дозах вредны - их присутствие повышает давление. Эти цветы легко доводят до головокружения.

Некоторые сорта жасмина - своеобразный тоник для нашего организма. А белая амурская сирень - хороший очиститель воздуха, поэтому она незаменима в загазованных местах.



Жасмин повышает чувственность

Ночью цветки жасмина пахнут особенно сильно. Поэтому их собирают именно в это время суток. А их аромат обостряет восприятие и повышает чувствительность. Именно поэтому жасмину приписывают эротизирующее действие. Сделайте небольшой букетик из цветков жасмина и поставьте его в спальне. Или сделайте своему партнеру массаж тела со слегка подогретым жасминовым маслом.

Душистое сено от всяких болезней

Живет у нас в районе прекрасный человек - Антонина Алексеевна, бывший врач-терапевт, теперь на пенсии. Знаю я ее давно - моя бабушка с ней дружила. Антонине Алексеевне 78 лет, а выглядит потрясающе! Выпытывала я у нее секрет молодости, жизнелюбия и бодрости не раз.

- Антонина Алексеевна, Вы всегда такая бодрая, не болеете. Не боитесь простуд?

- Почему не боюсь? Я просто не люблю болеть. Летом я своей козочке сено кошу. И потом это сено и себе всю зиму завариваю. Нигде нет такого букета полезных трав, как в душистом сене. Меня оно от простуд спасает, да и от старости тоже.

А. Шумихина,
Кировская обл.

Приятный дух

В основе ароматерапии - использование натуральных эфирных масел - «жизненной силы» растений. Их добывают путем отжима или дистилляции из листьев, цветков, фруктов или семян примерно 3000 видов растений.

Не секрет, что определенный аромат способен поднять настроение, исцелить недуг и прибавить сил. Душистыми травами

людям полезны красная гвоздика, жасмин, мелисса. Ревнивым и упрямым - роза и жасмин. А ромашка, жасмин и лаванда - лучшие средства в борьбе с паникой и истерией.

Некоторые масла способны справиться и с приступами острой боли, и с плохой кожей, и с целлюлитом.

Например, если у вас раскалывается голова, **натрите виски и лоб смесью из 20 капель масла розмарина, 10 капель**

Ароматерапия,

полезно окуривать жилища, а втирание ароматических масел оказывает благотворное влияние на кожу. Они благотворно влияют как на тело, так и на разум и эмоции человека.

Усталость можно снять лавандой, миртом, розой или маслом пачулей. От гнева и ненависти помогут избавиться ромашка, мелисса, жасмин и роза. Печаль прогонят роза, иссоп, жасмин. Нерешительность и безразличие отступят перед чудодейственной силой базилика, пачулей, перечной мяты, кипариса и жасмина. Застенчивым

масла ромашки и 50 мл масла абрикосовых косточек, и боль отступит.

Если соблюдать дозировку и правильно их применять, эфирные масла не дают побочного эффекта. Осторожными при лечении ароматерапией нужно быть только эпилептикам и астматикам.

Благодаря мощной концентрации полезных компонентов, достаточно использовать всего несколько капель. Ну а

способов применения эфирных масел очень много. Например:



Роза

От приятного запаха

Хоть и признана теперь ароматерапия, не всякий верит, что можно измельчить запахом. И я бы, наверное, не верила, если бы не стала свидетельницей такого рода исцеления да на себе не испытала его.

Что за смельчак летает в вышине?

Я обратила на него внимание еще на «Буковине». Этот старик часами стоял на палубе и мрачно всматривался в Белое море. Когда же наш теплоход подходил к Соловецким островам,

один из моих спутников кивнул мне на него: «Вон сосед по каюте. Всю ночь кашлял - спать не давал...». Я еще подумала: «Наверное, ездил к нам, в Архангельск детей проведать да простудился. Сейчас домой, к своей бабушке вернется, она живо его липовым чаем да картофельным паром вылечит».

Прошло с полмесяца нашей экскурсионной жизни на Соловках. И вот, в Савватиево подходим к знаменитой землянке юнг Северного флота, а там в сторонке, у сосны этот дед-кашлюн. Я подошла как к старому знакомому. Да и он, видать, меня узнал, поведал: «Дядька мой тут когда-то проходил обучение перед тем как их, юнг, воевать отправили... Он меня на 15 лет старше был. Что я, тогда

младенец, понимал?! А потом не до дядьки было: не удосужился к нему приехать - свидетеля, порасспросить. А те-

перь, когда дядьки уж давно нет, вдруг так захотелось с ним познакомиться! А тут еще бабка моя... царство ей не-



гонит недуг

Головную боль поможет снять ванна с 2 каплями розмарина и 2 каплями розового масла. Быстро и эффективно помогает лаванда. Вотрите немного эфирного масла лаванды в виски, в область у основания черепа и по линии роста волос. Помогает и лавандовое масло, добавленное в теплую ванну, ароматические эссенции с запахом пиона и пассифлоры.

вандовое масла, масло из абрикосовых косточек.

Масло из лепестков роз считается бесценным при получении духов. Чем выше содержание этой эссенции, тем интенсивнее его благотворное воздействие. Аромат роз поднимает настроение, снимает грустные мысли, окрыляет нас.

к самовыздоровлению.

● **Бергамот** - вечнозеленое дерево семейства цитрусовых - причислен к ценным средствам против депрессий. Цитрусовые «мелодии» заботятся о том, чтобы усилить энергию тела и возродить радость движения.

● Если ваше обаяние угасло и вам нужны новые жизненные импульсы, то приобретите духи с эссенцией

Фиалки укрепляют психику

Запах маленьких фиалок оказывает великолепное действие одновременно на тело, интеллект и душу. Он настраивает на оптимизм, снимает напряжение. Как утверждают медики, он даже активизирует защитные силы организма. Неудивительно, что масло, полученное из лепестков фиалки, служит для приготовления духов.

или Лечение запахами

В случае простуды примите ванну с 2 каплями эвкалипта.

А что цикламен, герань, эвкалипт, роза, лаванда, жасмин, можжевельник? Масла этих растений снимают боль, устраняют воспаление, очищают организм от шлаков, улучшают настроение.

Большинство эфирных масел обладают очищающим, дезинфицирующим и противовоспалительным действием, имеют высокую биоэнергетическую ценность. Некоторые виды масел способствуют восстановлению клеток организма и улучшают обмен веществ в соединительных тканях.

Еще в древности применялись при утреннем туалете и после бани розовое и ла-

И просто запахи целебны

● Цветки жасмина собирают ночью, когда они пахнут намного интенсивнее. Жасмин усиливает работоспособность, повышает силу восприятия и успокаивает.

● Аромат фиалок вселяет оптимизм и пробуждает силы

ириса. ● Запах жимолости позволяет воспринимать возникающие проблемы спокойно и здраво.

● В период сильного стресса или нервного напряжения лаванда позаботится о том, чтобы вы вошли во внутреннее равновесие.

● Запах герани создает в доме атмосферу спокойствия и уюта.

Большой популярностью пользуется окуривание помещений. В аптеках и магазинах вы наверняка обращали внимание на ароматические свечи, различные аромалампадки, горшочки с порошками, пузырьки эфирных масел, а также смеси засушенных цветов с чарующим запахом. Все это - средства для создания расслабляющей атмосферы. На любой вкус!



Лаванда успокаивает нервы

Одно из любимых средств в ароматерапии - нежно пахнущая лаванда. Она помогает при мигренях и прочих головных болях, успокаивает и укрепляет нервы. Кроме того, запах лаванды стабилизирует душевное равновесие. В период стресса вы можете воспользоваться подушкой, наполненной цветками лаванды - это также улучшит сон.

бежит хворь всякая

бесное! И остался я один-одинешенек. Решился: съезжу хоть на Соловки - вроде как к дядьке в гости. Вот живу здесь - надо бы уж домой возвращаться, а не могу. Страшно дома одному умирать: с легкими у меня плохо. Побуду еще с ним. О жизни молча потолкуем...».

На том мы и расстались. Прошло года два-три. Как-то летом в Архангельском парке засмотрелась я на аттракционы: находятся же смельчаки - на такой вершине крутятся! Глядь - вроде знакомое лицо. Не может быть... А ведь в самом деле он - тот самый дед! Вылезает из крутилки, спускается на землю - веселый, довольный. Кинулась к нему. Узнал, зау-

лыбался.

Оказалось, на днях приехал с Соловков родных проведать, через недельку - снова туда: «В дядькины места тянет. Да и воздух там... Помните, небось, этот аромат теплой хвои? Дышу - не надышусь. Будто сам дядька меня на жизнь настраивает: «Рано, племяш, умирать собрался...». Так я там потихонечку-полегонечку и к Секирной горе схожу, и в Исаковскую пустынь - за семь-то километров от монастыря! - и... Да где только и не бывал! И дышал, дышал... Ну и с женщиной хорошей там сошелся. Поддержала. Тем и жив. И знаете, мне тут, в Архангельске, уже два раза



Соловецкие сосны снились. Зовут! Двоих внучат с собой заберу - пусть тоже там крепости набираются, пока лето...

Да уж, тот целебный аромат забыть невозможно!

Как хороши, как свежи эти розы!

Сколько раз за свою жизнь я отдыхала в различных местах Крыма, столько приезжала и в тамошний небезызвестный Никитский ботанический сад. Поудивляться бесконечной фантазии природы. Правда, мужу вместо этого было бы

куда приятнее посидеть с удочкой где-нибудь у воды. Но что поделаешь?!

Вот и в тот раз присоединились к экскурсионной группе и любуюсь очередным ботаническим дивом. Вдруг из окна служебного помещения высунулась женщина: «Мужчина в серых брюках! Не умывайтесь водой из бассейна!» У меня сердце дрогнуло: не мой ли? Поворачиваюсь - точно он! Уж вовсю волосы намачивает - не слышит крика. Группа загалдела: «Мужчина! Мужчина! Нельзя!» Служащая подбежала: «Вода - видите - зеленая, специально подкрашена, от нее волосы вылезут. Водоем тут просто для красоты пейзажа». Муж аж оторопел: «Что же делать?» Служащая из шланга окатила ему голову. «Болит?» - спрашивает. «Да, - отве-

(Продолжение на стр. 4-5)

Пахнуть тоже надо уметь

В запахе духов различают начальную, основную и остаточную стадии. Наиболее характерные свойства аромата проявляются через 15-20 минут после их нанесения. Через 30-35 часов основной запах начинает исчезать, а остаточный сохраняется еще 10-25 часов.

И чем духи более стойкие и богаче по композиции, тем выше их качество.

Роль играет и ткань, на которую вы их нанесли. Натуральный и искусственный шелк, капрон, нейлон плохо удерживают запах духов, хлопчатобумажная ткань - лучше. Дольше всех сохраняют аромат: шерсть, плюш, мех.

Надо помнить о своем возрасте, внешности и

даже... запахе кожи. Молодым женщинам и девушкам больше подходят ароматы нежные, светлых тонов, женщинам в возрасте - пряные, с «перчинкой». Лучше, если аромат гармонирует с естественным запахом чистой кожи.

Если вы собираетесь на работу, лучше всего не душиться совсем либо надушиться слегка.

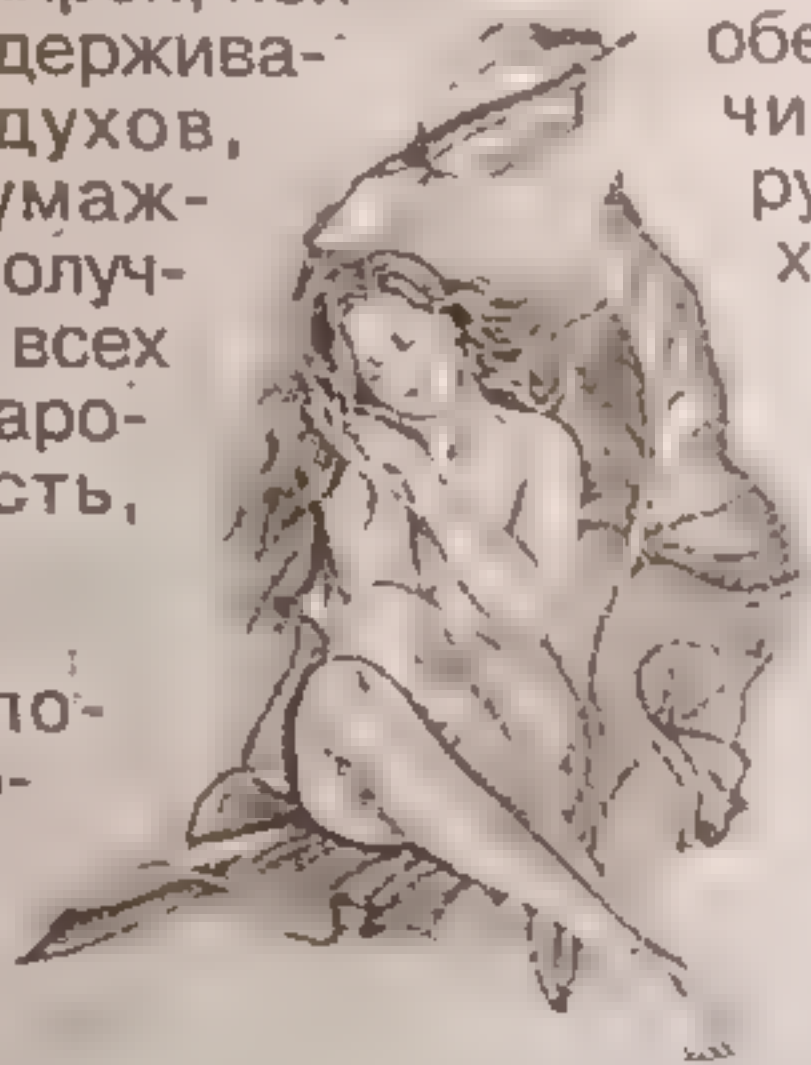
Не следует пользоваться духами с сильным, навязчивым запахом. Иначе запах пота смешается с ароматом духов, а это, согласитесь, неприятно самим и окружающим вас людям.

Собираясь на вечеринку, вы можете слегка надушиться духами с холодным и свежим ароматом.

Чтобы не испортить себе и своим соседям по столу аппетита во время обеда или ужина, не смачивайте перед едой руки, волосы и шею духами: достаточно всего нескольких капель.

Отдушивать рекомендуется внутренние швы одежды, а еще лучше пришить к их изнанке надушенный лоскуток шерсти или плюша.

Владимир Колесов



Жимолость дарит вдохновение



Аромат жимолости придает уверенность в решении сложных проблем. Этому растению приписывают свойство активизировать творческие способности и пробуждать вдохновение.

(Продолжение.
Начало на стр. 2-3)

чают. - Видать, перегрелся. Вот и хотел охладиться - думал, боль пройдет. Таблеток с собой нет». «А зачем таблетки? Вы лучше в розарий сходите», - посоветовала.

Пошли. И там народ. Муж морщится: «Отдохнуть спокойно невозможно». Однако ходим, экскурсовода слушаем: «Вот Полиантовые... Вот Грандифлора... Флорибунда...» Истинное чудо! А аромат! Смотрю - и муж к объяснениям прислушивается, наклоняется к цветам, нюхает. «Прошла боль?» - спрашиваю. Улыбнулся: «Прошла. А ведь думал, в аптеку идти придется, ночь маяться... Кому скажи, что ароматом роз вылечился - не поверят».

От приятного запаха

Чары из синего флакона

Я томила у прилавка, пока моя спутница выбирала себе духи. Тянет ее к Рижским, и она старается подставить мне под нос очередную флакон: «Как тебе эти? А эти?» Я отмахиваюсь, отворачиваюсь: «Да никак!». Все запахи кажутся на один лад: резкие, жесткие. Да и до парфюма ли мне?! Депрессия. Друг уехал. Его отца перевели на новое место службы, и вся семья за ним последовала. А у меня... Хорошо знакомые окна - только за ними теперь совсем

чужие люди; другой сосед по аудитории; телефон, которому уж нечем меня обрадовать... Все, все кругом - пусто, тоскливо.

...Продавщица протягивает мне зеленую коробочку: «Может, эти понравятся?» Машинально один за другим нюхаю два светлых пузырька. Нет! И поднимаю последний, синий. Господи, что это?! Легкий сладковатый аромат - как обещание чего-то заветного, как предвкушение откровения двоих... «Беру!» -



огорошиваю свою спутницу.

Дома сразу достаю коробочку, вынимаю синий флакон. Название - «Сапфир». Ну-ка, что в нем за чары?

Чуть смочила запястье. И вдруг захотелось стащить с себя уже привычные за последнее время свитер, юбку - захотелось надеть лучшее выходное платье. Повернулась в нем перед зеркалом, волосы поправила. Подмывает еще и музыку включить. Ставлю «Болеро»

ЧТО ЛУЧШЕ

Аромат - отличный условный знак для обозначения сексуальных намерений. Из нескольких десятков эротических эфирных масел вы можете создать ассорти только для любимого. Переступив порог, вдохнув воздух, напоенный знакомым ароматом, он догадается о вашем романтическом настроении и постарается вести себя так, чтобы не развеять волшебные чары.

Рассчитан на мужчин. 3 капли имбирного масла отлично гармонируют с 2 каплями корицы. Добавьте сюда еще 4 капли масла пачулей, 3 - бергамота, и вашему партнеру не будет равных в постели, по крайней мере, так он себя станет чувствовать. Имбирь повышает потенцию, корица - символ эротического гигантизма и неумоимости - даст флегматiku на время ощутить холери-

Запахи страсти

Как создать эликсир любви? Зная, какое влияние на человека оказывает то или иное масло, не так трудно сочинить свою собственную симфонию запахов. Предлагаем взять на вооружение некоторые готовые рецепты.

«Смесь Афродиты»

Это 2 капли сандала, 3 - розы, 2 - муската, 3 - иланг-иланга. Главное масло здесь - роза. Оно идеально подходит для юных стыдливых натур. Дуновение розового аромата вносит естественность и комфорт в импровизированный сценарий первой ночи, первого знакомства.

«Стимулирующий тоник»

Состоит из 3 капель можжевельного масла, 2 - соснового и 2 - майорана. Ведущий аромат в смеси - можжевельник. Он придает силу и решительность, настраивает на неоднократные сексуальные контакты.

«Аромат победителя»

Ческий задор. Пачули повышают чувствительность эрогенных зон, а бергамот унесет в мир смелых сексуальных фантазий.

Эротический душ

Принимают те, кто не любит ванну. Добавьте 7 капель мирра в гель для душа. Растирайте друг друга душистым гелем не менее 5-8 минут, затем быстро ополоснитесь прохладной водой и, не вытираясь, предайтесь любви.

«Ложе страсти»

Создается благодаря ароматизации постельного белья. Накапайте в ладонь 3 капли неразбавленного эфирного масла розмарина. Пальцами другой руки равномерно нанесите масло на поверхность свежестеленного и отутюженного белья (по-



НЮХАТЬ

минте: эфирное масло не оставляет пятен). Розмарин недаром называют «травой сердца». Его запах окрыляет, одухотворяет, способствует сотворению соитий, увеличивает их длительность и насыщенность.

Если вам 45-50 и вы хотите открыть второе дыхание вашей любви, воспользуйтесь не розмарином, а кипарисом. Для белья понадобятся 2 капли этого масла. Кипарис повышает выносливость, придает гибкость телу, оголяет эрогенные зоны. Особенно он незаменим, если вы любите утренним сексом завершать ночь неистовых ласк. Благодаря кипарису, запаха вам хватит для энергичного продолжения пира чувственности.

Аромат спальни

Налейте в специальную аромолампу, которые продаются в «эзотерических» магазинах, теплую воду и добавьте 5 капель масла сосны или муската. Зажгите свечу. Пусть лампа горит все время, пока вы занимаетесь сексом. Сосна дарит прилив энергии и сил, привносит в действия огонь и безрассудство. Мускат омолаживает, обновляет ощущения. Прагматики, чрезмерно загруженные работой, на время становятся романтиками, забывают о делах,

полностью отключаются от проблем.

«Танец живота»

Если вы стесняетесь своего тела, особенно живота, украшенного после родов растяжками, приготовьте для себя смесь на основе розмарина, мяты и нероли в пропорции 1:1:1.

Тонкой палочкой наносите коктейль чистых масел ароматной сеткой непосредственно на рубцы. От одного до десяти раз в день.

Галина Качук



Роза

Лепестки роз и лепестки шиповника можно использовать при головной боли, бессоннице.

Сирень

Высушенные листья и цветки применяют при головной боли и при простудных заболеваниях.

Шалфей

Используется вся наземная часть растения, собранная во время цветения. Облегчит течение простудных заболеваний, воспалительных заболеваний кожи.

Полынь

Наземную часть растения, собранную в любое время года используют при бессоннице, головной боли, инфекционных заболеваниях.

Пижма

Высушенные соцветия-зонтики помогают при простудных заболеваниях.

Бузина черная

Собранные во время цветения и высушенные соцветия бузины применяют при простудных заболеваниях.

И другие запахи не хуже

Герань душистая

Высушенные листья помогут при простуде и остром и хроническом отите.

Иссоп

Используют всю наземную часть растения, заготовленную во время цветения. Применяют при головной боли и бронхиальной астме.

Василек полевой

Высушенные цветки снимают головную боль, помогают при гипертонической болезни.

Календула

Высушенные цветки и листья применяют при головной боли.

Сосновые побеги

Молодые побеги, собранные в начале лета, применяют при легочных заболеваниях и как тонизирующее средство.

Мята перечная

Заготавливают во время цветения. Она поможет облегчить течение гипертонической болезни, последствия стенокардии и инфаркта миокарда.

бежит хворь всякая

Равеля. Вскидываю руки... шаг... гордый, независимый. А, было бы отчего тужить?!



Подвеска свою хозяйку знает

Мама заглядывает в комнату, принюхивается: «Какой-то... развратный запах!» Развратный? Милая старомодная, строгая мама! Для нее и просто мой разговор с незнакомцем в трамвае - непристойность, неподобающее легкомыслие. Однако есть, видеть, в этом аромате нечто, ассоциирующееся с таинством любви, побуждающее сбросить уныние. Конец депрессии!

И пошла-помчалась дальше моя жизнь своим чередом.

Когда-то довелось мне с группой череповчан в Кириллов съездить. Пока плыли на теплоходе, сблизилась. Да в общем-то и были не чужие друг другу: в основном учителя-пенсионеры со своими домашними. Так что без всякого стеснения и на ночлег расположились тут же, на диванчиках. Еще я мельком видела, как соседка, моей матери приятельница, показывала кому-то подвеску на шее. И любопытствующая охала и ахала:

«Ишь, как хитро сплетена! Филигрань прямо. Не подумаешь даже, что из соломки. А аромат-то, аромат!»

Ладно. Осмотрели мы Кирилло-Белозерский монастырь, съездили на автобусе в Ферапонтово - с его монастырем познакомилась. А на пути домой вдруг обнаружила приятельница матери, что подвески нет. И главное - не помнит: сняла ли она ее тогда на ночь в теплоходе. То ли там ее потеряла, то ли еще где - может, просто шнурок оборвался? Расстроилась - жуть: подвеска-то, говорит, с лечебным запахом.

Недели две спустя после приезда звонит моей матери любопытствовавшая на теплоходе женщина: «Дай номер телефона твоей приятель-

цы - надо вернуть ей ее вещь. Не пошла она мне впрок».

Оказалось, в Ферапонтово хозяйка подвески отлучилась в туалет, а сумочку дала подержать мужу. Он выудил оттуда «филигрань» и продал зарившейся на нее женщине. «В баре, - сказал, - пиво с раками, а денег жена не дает - в лифчике носит».

Дома купившая подвеску надела, носит. И чувствует что-то не то: силы тают, голова кружится.

Ну и выяснилось в конце концов, что «филигрань» начинена цветами клевера да васильков - их аромат помогает снизить давление. А у купившей оно и без того пониженное - куда еще снижать?!

Такие вот «ароматные» истории!

И.В. Крылова

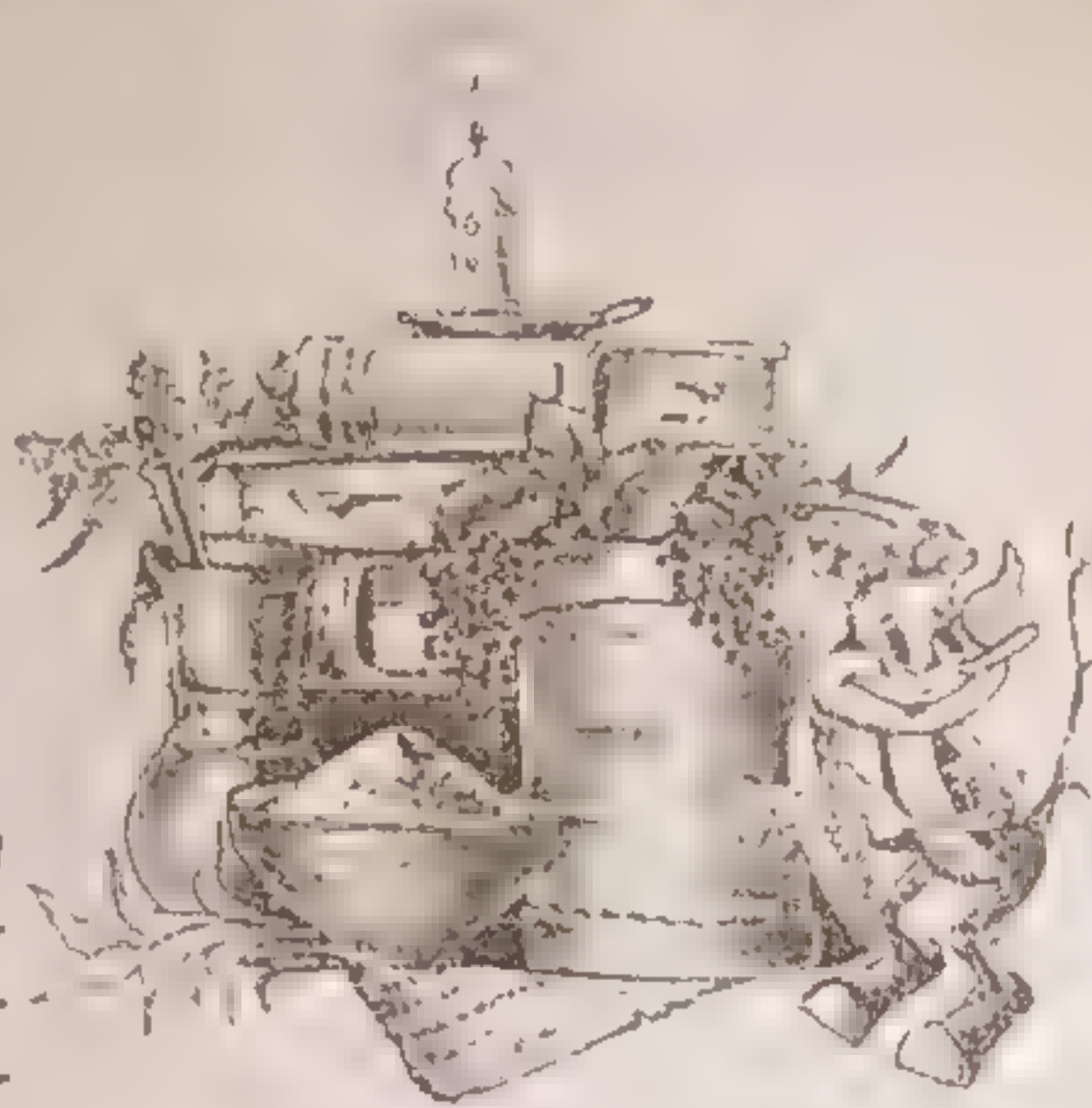
К преданиям, связанным с оборотнями, можно относиться по-разному. Но ... И 10 почему-то всегда возникает над головами потрясенных свидетелей в... полнолуние! Как правило, в июньское, июльское и августовское. Оказывается, полтергейст «обожают» эти ясные и светлые ночи и именно при полной Луне буйствует наиболее ощутимо. Известно и то, что на полнолуния приходится и пик несчастных случаев: транспортных катастроф, извержений вулканов и наводнений, а если говорить о медицине, - инфарктов и инсультов. Добавим к этому обострения заболеваний у психических больных, повышенную тревожность у маленьких детей и домашних животных - и станет очевидно: ночной спутник влияет на людей куда сильнее, чем можно представить на первый взгляд. Да еще и не лучшим образом...

Наши предки оставили нам в наследство ныне почти забытые способы если и не борьбы с воздействием на человека полной Луны, то, во всяком случае, защиты от небезопасной активности ее излучений.

Отчетливее всех до нас дошел, пожалуй, самый простой совет: в лунные ночи спать при плотно зашторенных окнах и стараться, чтобы лучи ночного светила не падали ни на кого из спящих. Особенно на маленьких детей. Иначе сон будет не только беспокойный, с кошмарами, но ребенок может заполучить еще и болезнь под названием «лунатизм» (сомнамбулизм). Ее легкая форма - совершенно неосознанное «сногворение». Тяжелая - хождение - больной продолжает спать, однако проявляет подлинные чудеса ловкости. Известно, что будить «путе-

шествующих» лунатиков нельзя: человек может упасть и разбиться или получить нервный срыв...

Современная медицина не настаивает, что причиной лунатизма является именно Луна. Но и не



ми, окна также следует закрывать полностью.

Очевидно, что для лета этот вариант неприемлем, особенно если погода жаркая. Тут нужны легкие занавеси, но определенных цветов. Хорошо нейтрализует лунные лучи традиционный белый, хотя он и не самый удобный для домохозяйки - стирать приходится чаще! Годятся пестрые шторы - с условием, чтобы в узоре преобладал желтый или бледно-зеленый цвет. Не подходит и гладкий красный. Остальные расцветки - на ваш вкус.

Другая рекомендация связана с очень древней русской традицией. Наши языческие предки никогда не затевали никаких важных дел, особенно связан-

пременной рабочей принадлежностью большинства американских хирургов.

Людам, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, особенно к гипертонии, надо в такие периоды внимательнее следить за своим состоянием и при первых же признаках обострения принимать соответствующие меры: лучше проглотить лишнюю пилюлю, чем попасть на больничную койку.

Луна на все сулит запреты?

Ничего подобного! Напротив, такое важное событие, как свадьба, как раз

Оборотни «обожают»

отрицает: у подобных больных именно в полнолуние проявляются все признаки обострения. Поэтому защищаться от прямых лучей Луны действительно следует.

Как же это сделать правильно?

Кровать должна стоять к окну изголовьем. Что касается штор, зимой они должны быть темными и плотны-

ми с политикой, сражениями или путешествиями, на период полнолуния. Наверное, сегодня к этому нелишне прислушаться работникам сферы дипломатии, бизнесменам и тем, у кого «на носу» отпуск или командировка.

Что касается здоровья...

Медики США несколько лет назад пришли к выводу: неудачные операции в полнолуние всегда вероятнее, и лунный календарь стал не-

и нужно планировать в период полнолуния! Луна обостряет все наши эмоции, и в первую очередь - сексуальные. Не случайно же языческие праздники, скажем, знаменитый Иванов день (на самом деле ночь), по преимуществу являлись праздниками любви и полной сексуальной раскрепощенности.

Что касается супругов со стажем, им настоятельно не рекомендовалось



Луна поможет похудеть

Начинайте с первого дня после полнолуния - вместе с убывающей луной будут уменьшаться жировые отложения. И несмотря на уменьшение порций, голод не будет вас мучить, потому что в этот период есть не очень-то хочется. Но обратите внимание на новолуние - прибывающая луна заметно увеличит аппетит. Не объедайтесь! Лучше ешьте побольше овощей и фруктов. И со следующего после полнолуния дня снова начинайте ограничивать себя в пище. Следуйте и далее лунным циклам до достижения желаемого результата.

Лунные часы командуют режимом

Ритм жизни, задаваемый природой, движением Солнца и фазами Луны, исследует новая наука, названная хронобиологией. Тут нет строгого стандарта - каждый человек индивидуален, но общее для всех нас есть. Итак, по данным печати составим себе суточное «расписание» и, по возможности, будем следовать часам в нашем теле.

Час визита к врачу: кожа наименее чувствительна к уколам в 9 часов.

Час физической культуры: мышцы работают с наибольшей отдачей в 13.30.

Час пищеварения: больше всего желудочного сока обра-



зуется в 13 часов, даже если человек ничего не ел.

Час иммунитета: наиболее эффективно иммунная система предохраняет от инфекции в 22 часа.

Час рождения: большинство

детей появляется на свет между 24 и 4 часами.

Час алкоголя: наиболее эффективно печень разлагает алкоголь между 18 и 20 часами.

Час органов чувств: чувство вкуса, слух и обоняние особенно обострены между 17 и 19 часами.

Час роста: волосы и ногти отрастают быстрее всего между 16 и 18 часами.

Час творчества: наиболее активно мозг работает между 10 и 12 часами.

Час общения: тяжелее всего одиночество переносится между 20 и 22 часами.

Час красоты: кожа наиболее проницаема для косметических средств между 18 и 20 часами.

В... полнолуние!

выяснять отношения при полнолунии, а предлагалось их «освежить»! Попробуйте и вы в одну из ясных и светлых ночей месяца вспомнить, что именно испытывали когда-то, в самом начале вашей любви, к своему партнеру. И Луна непременно поможет вам пережить вспышку бывшего чувства!

Если верить летописи, в IX-X веке, когда в доме появлялся младенец, да еще беспокойный, его мама и бабушки ставили на подоконник блюдце, тарелку или медный тазик, причем перпендикулярно, на ребро, доньшком к комнате, а углублением - к улице. Этот ста-

Луна начинала опускаться к горизонту. И даже укладываясь, оставляли лучину догорать: живой огонь не только очищает, он еще и успокаивает, охраняет от отрицательных эмоций.

«Ешь, Сатана!...»

Что касается домашних животных... Известно, что собаки не могут удержаться от того, чтобы не поковырять на полную Луну. В русских деревнях чувствительным псы накануне полнолуния давали погрызть кость, распилен-

сделайте следующее.

Кусочек воска от церковной свечи разогрейте в руках, вылепите небольшой кружок или овал. Нарисуйте на нем такой вот крестик:

• • •

Теперь прикрепите его с помощью пластыря или клейкой ленты к внутренней стороне ошейника или ленточки, повязанной на шее вашего любимца, со стороны хребта. Пусть побега-ет с этим украшением несколько дней!

нехорошо? Конечно, тому могут быть и естественные причины (например, начинающийся грипп), но особо разбираться времени нет. Поэтому придется «возвратить» удар тому, кто его нанес.

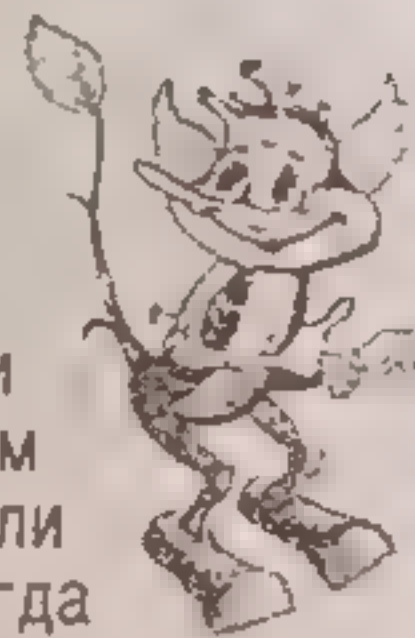
В народе и по сей день прекрасно знают, как это делается. В трех ближайших храмах заказывается на целый месяц заздравная служба подозреваемому в ведьмовстве или колдовстве. Если человек невиновен, это «впрямь принесет ему здоровье и радость, придаст сил. Ну а если ваши подозрения верны... Что ж, колдуну «мало не покажется».

Карина Карева,
«Частная жизнь»

полную Луну

рый способ, как выяснила одна из моих знакомых, родившая крайне плаксивого малыша, и в самом деле прекрасно срабатывает, и не только в полнолуние! Попробовав его в первый раз, молодая мама наконец сумела поспать ночью - малыш вел себя намного тише, чем прежде. Кроме всего, это же помогает от дурных снов, прогоняет кошмары.

Засвечивать перед иконой лампадку или свечу - еще одна традиция, связанная с полнолунием. В этот период женщины, хотя и вставали очень рано, все равно сидели допоздна при лучине, занимаясь мелким рукоделием: пряли, шили вплоть до момента, когда



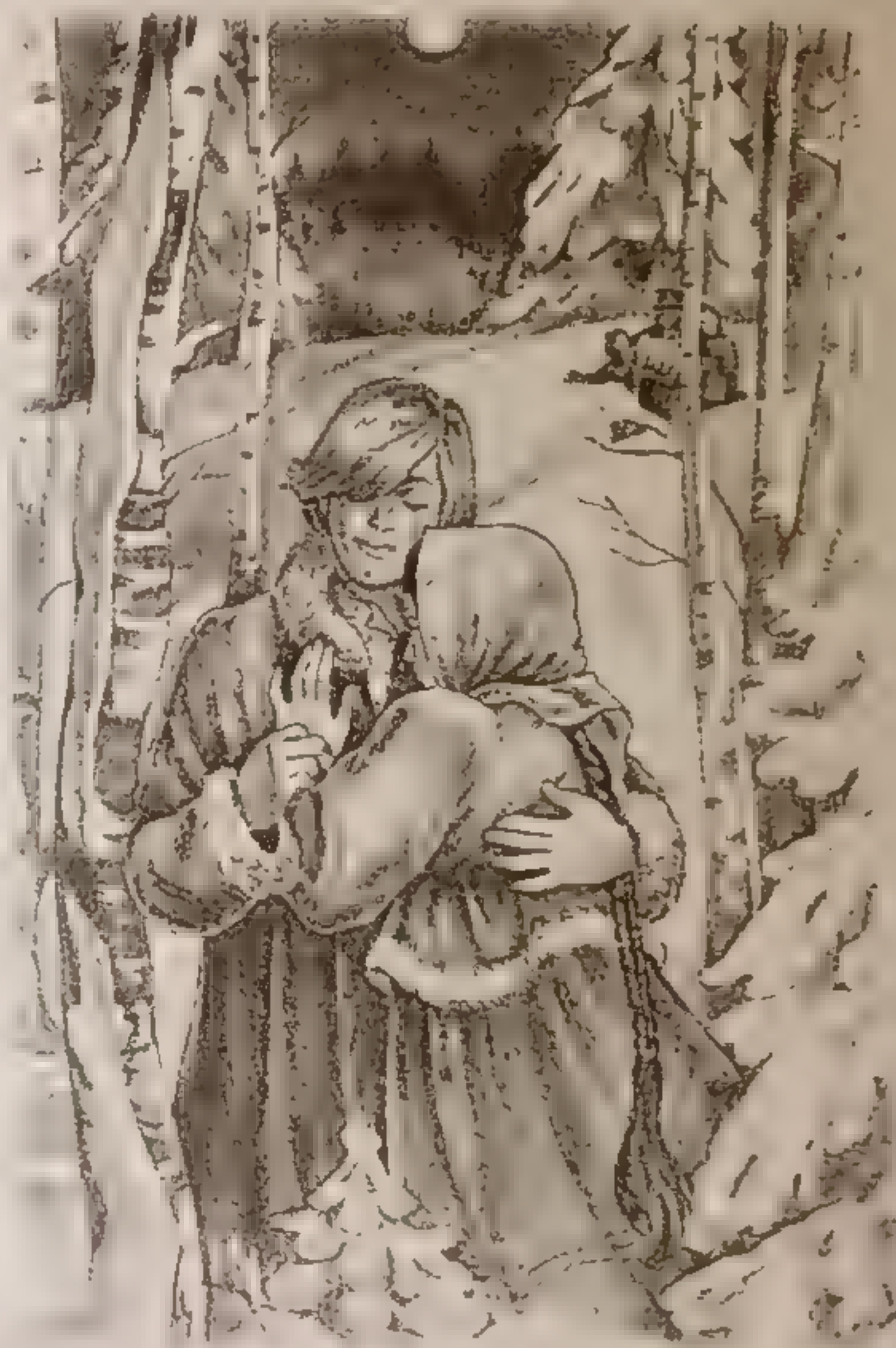
ную на четыре части. Части эти разбрасывали в четыре угла двора, приговаривая: «Малая Луна, средняя Луна, полная Луна - ешь, сатана!...». Это избавляло от ночных собачьих серенад.

Примите на заметку

Черные маги часто «сбрасывают» свою злобу не только на коров, но и на собак и кошек - домашних любимцев, если разгневались за что-то на хозяина. И если у вас есть основания опасаться за четвероногого друга, накануне полнолуния

А вот метод защиты для человека и его дома. На все время полнолуния на подоконник выставляется чашечка (лучше глиняная) с солью, по поверхности которой, чуть-чуть ее предварительно утрамбовав, лезвием кухонного ножа следует нарисовать православный крест.

Но что делать, если все-таки вы «прошляпили» нападение и внезапно к концу первого дня полнолуния почувствовали себя



Старая персидская легенда рассказывает, что благородные камни - творение сатаны, который, заметив, что Ева любит пестрыми цветами, растущими в райских садах, дал им великолепные краски, дабы возбудить в людских сердцах алчность, соблазн.

Более прозаично их геологическое происхождение - благородные минералы образовались в результате химических процессов, проис-

ходивших в период формирования земной коры.

Камень - не только украшение, но и талисман, приносящий счастье, амулет, охраняющий от бед.

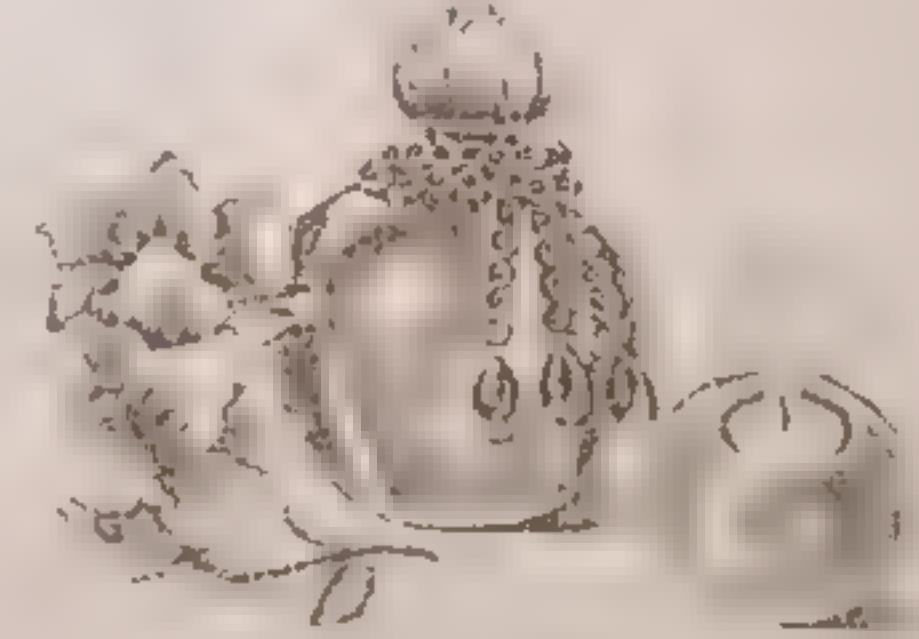
Лунные камни помогают преодолевать любовные препятствия. Игрокам они прино-

И талисман, и амулет...

сят удачу. **Камни Луны:** опал, адуляр (лунный камень), с ним связаны: аквамарин, берилл, жемчуг, коралл.

Аквамарин - «камень влюбленных», охраняет супружеское счастье, способствует благополучию.

Берилл - благоприятствует постоянству чувств, добрый спутник странников.

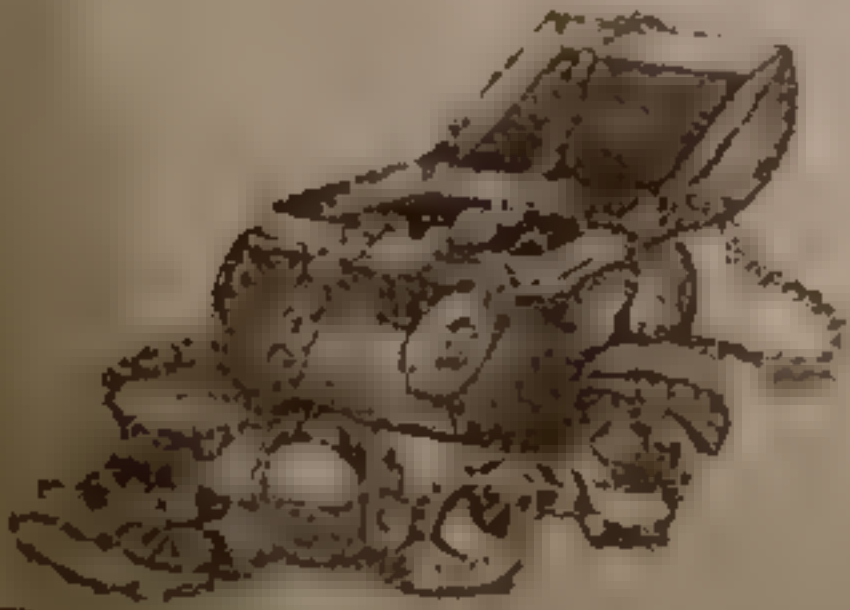


Жемчуг

- «слезы тоски», охраняет от мук безответной любви. Он счита-

лся подходящим для молодых девушек, незамужних женщин независимо от возраста; для них не допускалось носить бриллианты. Его могут носить только родившиеся под знаком Рыб, всем остальным он противопоказан.

Коралл - бережет от «дурного глаза».



Чеснок

«прислушивается» к Луне

Мишель Тиерра, фитотерапевт из Калифорнии, советует начинать приготовление чесночной настойки в фазе новой луны, а заканчивать - при полной: растущая луна усиливает действие полезных компонентов растений.

Для ее приготовления нужно очистить и крупно порезать 4-5 зубчиков чеснока, пересыпать в бутылку и залить 2 ст. вермута, водки, джина, бренди или рома. Настаивать не менее 21 дня, содержимое бутылки перемешивать утром и вечером. Затем фильтруется через бумажный фильтр или плотную ткань.

Чесночную настойку лучше принимать по 10-15 капель 2 раза в день. Настойка слабее чесночного экстракта, и поэтому ее не нужно разводить водой или соком.

Из опыта наших читателей



В номере также использованы материалы из газет: «Лиза», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь», «Полезная газета», «Не может быть», «Матрица», «Отдохни».

Главное - какая Луна

Вот рецепт от бородавок и пупочной грыжи, опробованный и очень эффективный. Важно выбрать фазу Луны - от полнолуния до новолуния, т. е. Луна должна убывать.

Берется обыкновенная х/б нитка белого цвета и завязывается 12 узлов над бородавкой или шишечкой пупочной грыжи, примерно на расстоянии 1-1,5 см, при этом не обязательно их касаться. После этого нитка закапывается подальше от дома, чтобы она сгнила. У одних эти хвори исчезают через 3 дня, у других через 30 дней и не появляются даже через 20 лет.

Петр Николаевич Кладов,
Краснодарский край

Основная кора от энуреза помогла

Женщина писала, что у 20-летней девушки энурез. И мой брат таким же недугом страдал. Во время войны мама брала его с собой в очередь за хлебом на всю ночь. Он, бедняжка, там и засыпал. А как будили - видимо, испугали. Вот и стал писаться. Мама его так вылечила. Забавила в литре кипящей воды 2 ст. л. осиновой коры. Брат соберется с духом и сделает несколько глотков - настойка-то горькая. Так и пил, пока не вылечился. А начинать лечение надо на убывающий месяц.

Нина Дмитриевна Воронина,
Приморский край

Молоду месяцу травы «заряжает»

О возможностях целебных трав я знаю не понаслышке. Уж поверьте мне, айболитовцы, на слово. И хочу сказать вот что. Очень хорошие травы собирают по молодому месяцу со крестом Господним да читают псалом «Помилуй мя, Боже». И когда удастся набрать хотя бы горсть, то это дар Божий - точно вылечит! В целебности же трав, собранных в другое время, я, честно говоря, не так уверен.

Н. Ф. Бекетов,
Ивановская обл.

Программа досрочная подписка!

Подписку можно оформить в почтовых отделениях: Астраханской, Брянской, Волгоградской, Вологодской, Калининградской, Калужской, Кемеровской, Кировской, Мурманской, Новгородской, Новосибирской, Омской, Оренбургской, Орловской, Пензенской, Псковской, Рязанской, Самарской, Саратовской, Тверской и Томской областях; Ненецком АО; Республиках Бурятия, Ингушетия, Кабардино-Балкария, Калмыкия, Карелия, Северная Осетия, Татарстан, Тува, Хакасия и Чувашия; Ставропольском и Красноярском краях.

А также в киосках «Роспечать» городов Архангельск, Искитим, Калуга, Междуреченск, Нарьян-Мар, Новокузнецк, Новоуральск («Информпечать»), Омск, Свердловск, Северодвинск, Тосно, Тюмень, Хабаровск, Чебоксары.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Внимание!

• Только для жителей Архангельской области.

Редакция газет «Ай, болит!» и «Живица» на период проведения досрочной подписки с 1 февраля по 31 марта устраивает розыгрыш призов среди подписавшихся на 6 месяцев:

- на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) приз **телефонный аппарат**;
- на газету «Ай, болит!» - спецвыпуск (индекс 29722) приз **миксер**;
- на газету «Живица» (индекс 27807) приз **миксер**.

Для участия в розыгрыше до 15 апреля вышлите в редакцию копии доставочных карточек с пометкой на конверте «розыгрыш».

Спирт и масло лечат астму

Этот рецепт от астмы помог уже многим. Дала мне его старая женщина. Лечение надо начинать на убывающий месяц. В 19 часов поужинать, больше в рот ничего не брать. Ровно в полночь выпить ст. л. (можно чайную) спирта и сразу же проглотить кусочек сливочного масла. Так делать ровно месяц. И вы забудете про астму.

Нина Дмитриевна Воронина,
Приморский край

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телевидения и СМИ
Св. ПИ №77-3525 от 25.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:

Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 374 Тираж 166.308 экз.
Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - 17.00; фактически - 17.00

Ведущий редактор: А. В. Бекетов
Тел. (8184) 55-28-66
Факс (8184) 55-16-48

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Корреспонденты - (8184) 55-16-08
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-08
Компьютерный отдел - (8184) 55-16-08

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Иванова Т.Ю.
Солодха О.Г., Овсянников И.И.
Бабрухин И.А., Морозов И.А.
Набор текста Бугорин И.И.
Корректор Удальцова И.И.
Дизайн-верстка Ботаник И.И.

Газета-целительница

6 марта 2001 г.

Ай, болит!

Давайте лечиться постом

В выпуске:

Благословенна пища Гос- подня:

✕ Чтобы пища служила нам
во здравие

✕ Нужно ли поститься де-
тям?

✕ Наше тело - осел

✕ Прежде всего - не кушай-
те близких своих (практичес-
кие советы протоиерея Влади-
мира).....с. 2-3

На каши нажимай - здо- ровье наживай:

✕ Зимние накопления уда-
лим без сожаления

✕ И горох в пост неплох

✕ Первое блюдо - рис с
овощами!с. 4-5

Пост Великий - время благодатное!

✕ Немного лета в стакане
чая

✕ И пошел в нашем роду со-
вет

✕ Слава Богу, день прошел
спокойнос. 6-7

Из опыта лечения по- стом:

✕ Суп чечевичный для поста
отличный!

✕ Клюква да сельдерей - и
мы здоровей!

✕ Чебуреки запомнил наве-
кис. 8

Продолжается досрочная подписка!

На II полугодие 2001 года
во всех почтовых отделениях
России на газеты «Ай, болит!»,
индекс 34259, «Ай, болит!» -
спецвыпуск, индекс 29722,
«Живица», индекс 27807 (зе-
леный каталог «Пресса Рос-
сии», т. 1, стр. 57 и 65).



Змея, вползая в узкую скважину, освобождается от старой кожи и, в тесноте совлекаясь ветхости, юнеет потом телом. Так и ты входи узкими и тесными дверьми и, утеснив себя постом, узнуждай (уменьшай) погибель свою».

Святитель Кирилл Иерусалимский



Чтобы пища служила нам во здравие

Отчего это бывает, что иной вкушает роскошные и сладкие блюда, а все жалуеться и на безвкусие пищи, и на недостаток аппетита, и здоровьем хил бывает? И отчего это, наоборот, другой только и вкушает, что хлеб да воду, а между тем и ими доволен, и не желает сладкой пищи, и здоровьем цветет?

В первом случае оттого часто человеку и сладкие блюда не идут впрок, что он забывает, что пища есть дар Божий, что должно принимать ее с благодарением и молитвою и быть довольным тем, что Бог посылает. А другому оттого и хлеб, и вода на пользу идут, что он с благодарностью принимает их от руки Господней и с благоговением и молитвою вкушает их.

Времена меняются, но вопросы неискушенных относительно поста, похоже, какие прежде, такие и сейчас. Только раньше, считай, в каждом доме были верующие, опытные старики, что могли растолковать молодым непонятное, научить их правильно поститься. Сейчас же за разъяснениями больше приходится обращаться к священникам. На некоторые особенно часто возникающие вопросы мы нашли ответы в практических советах протоиерея Владимира («Жизнь вечная»).

Я начала поститься. Но пришла знакомая, в беседе я проговорила о своем намерении. А гостя моя: «Ну вот еще! И без того витаминов не хватает, на Севере живем. Здоровье только подорвешь окончательно с этим постом». Словом, поддаюсь я ее уговорам. А правильно ли сделала?

Батюшка постоянно указывал, что соблюдение постов не только не вредит здоровью, но, наоборот, поддерживает и часто исцеляет от недугов. В его практике было немало случаев, когда у людей, жаловавшихся на различные болезни и говоривших, что не могут поститься, болезни проходили после того, как они стали соблюдать посты. Более слабым батюшка предлагал готовить постную пищу повкуснее, посытнее, но от постов не от-

ставать. И почаще крестить все вкушаемое, и благословенная пища даст необходимую питательность для организма, не меньшую, чем скоромная.

• • •

Мне 69 лет. И поститься для меня - дело привычное. Только иногда то тем, то другим непопавшим соблазнишься. Вчера, например, не устояла против копченой колбасы. Потом ругала себя.

блюдать посты. Но не знаю, получится ли у меня воздержание. Если сорвусь вдруг? Привыкла, что дома мне ни в чем не отказывают, а тут сразу такие строгости...

Одна духовная дочь, глядя на сестер, сказала батюшке: «Я не могу так, как они поститься, - без масла». Батюшка сказал: «По силам. Они - другое дело. Они к этому привык-

Прежде всего -

Ведь вредная-то какая она для моего желудка. Как бы научиться воздержанию?

Лучший пример воздержания, - говорил батюшка однажды, - это архиерей с курицей. Купил он ее, жарил и поставил перед собой. Когда она испортилась, сказал: «Ну, теперь ешь». Батюшка считал, что воздержанием можно укрепить волю.

Еще одной прихожанке батюшка говорил: «Смеются бесы над христианкой: «У, обжора!» Надо сказать желудку: не дам тебе сегодня, и еще завтра».

• • •

Около года назад я сменила место работы, мои новые сослуживцы - верующие и постятся. Я тоже хочу приобщиться к вере, по-настоящему, со-

ли. А тебе можно и с маслом, и рыбу - чтобы пост не был в



Наше тело - осел

Многие нарушают пост, потому что боятся потерять здоровье. Забывая о том, что здоровье нам дает не мясо, а Бог. Следует также помнить, что с вкушением мяса рождаются страсти, а от страстей - болезни.

Святые отцы говорят: «Тело - это осел, на котором мы должны доехать до Небесного града Иерусалима. Если не докормишь его - свалится, если перекормишь - взбесится, поэтому надо всегда держаться золотой середины - идти царским путем».

Золотая середина

Мерное употребление пищи, по мнению святых Отцов, состоит в ежедневном употреблении столько пищи, чтобы после вкушения ее еще чувствовался голод. Такая мера сохранит душу и тело в одинаковом состоянии, и не попустит человеку вдаваться ни в чрезмерный пост, расслабляющий тело, ни в пресыщение, подавляющее дух.

Преподобный Кассиан Римлянин



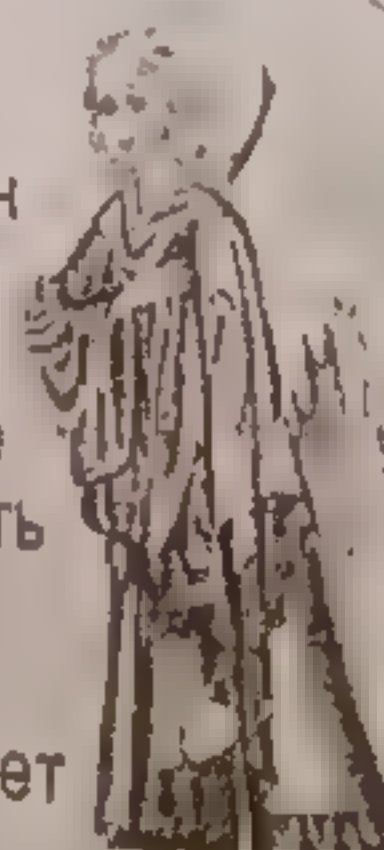
Какая благочестивая женщина строго соблюдала среду и пятницу - не вкушала в эти дни пищу и не пила воду. Когда же пришла старость и жить ей - одинокой - стало

тяжело, решила она продать свою единственную ценность - корову... Возвращаясь домой затемно, она остановилась в соседней деревне переночевать. Хозяева вывели ее у нее, откуда идет, и за сколько продала корову. И пришла им злая мысль - убить старушку, а деньги забрать...

Настала полночь. Они уже готовы были приступить к делу, как вдруг в окно постучали. Хозяин распахнул ставни: «Кто там?»

Видит, стоят двое юношей, требуют открыть дверь:

- Выпустите мать!
- Да никакой матери нет



здесь!

- Выпустите! - говорят они снова и очень строго. - Бабушка, выходи, мы не хотим, чтобы тебе причинили зло!

Пришлось хозяевам выпустить

старуш-

ку. Юно-

ши взя-

ли ее под руки и отвели в деревню прямо к дому, сказав на прощание: «Знай, что в том доме тебя хотели убить и забрать деньги. Оставайся же с Богом».

Старушка упала им в ноги: «Скажите, сыночки, как звать вас, буду за вас молиться».

Один говорит: «Мое имя Пятница», а другой: «Мое имя Среда».

Господь послал двух Ангелов, и они спасли старушку, так как никакое доброе дело не бывает забыто Богом и еще при этой жизни принесет награду.

Если вы хотите, чтобы молитва ваша долетела к Богу, то дайте ей два крыла - милостыню и пост.

Среда и Пятница

пища Господня

«Видишь ли, что делает пост? Вракует болезни, иссушает мокроту, прогоняет демонов, истребляет лукавые помыслы, соделывает сердце чистым».

Святитель Афанасий Великий

ущерб работе. А то придут мальчишки (так батюшка называл часто бесов), посадят в свою тележку и повезут. Да еще, пожалуй, запрягут и велят везти».

• • •

Муж только-только начал поправляться после болезни. Слаб еще, едва ходит, а, говорит, все равно, как обычно буду поститься. Упрямый! Я, конечно, могу потихоньку

водил рассказ из жития преподобного Пахомия Великого. Как старец, большой подвижник, во время поста пожелал мяса. Братия ужаснулась этому. Но преподобный Пахомий благословил. Старец съел и утешился.

Не зря говорят: «Запретный плод особенно сладок». У меня все шло хорошо, как вдруг так захотелось поджар-

Скоро у хорошей знакомой день рождения. Не пойти - неудобно, а пойти... Боюсь показаться белой вороной. Муж сказал, мол, чуть ли не в Библии на этот случай сказано: «Все предлагаемое ешьте». Не знаю: можно ли в гостях?

Батюшка по этому поводу говорил: «Апостолы, евреи путешествовали с проповедью Евангелия, общались с иноплемениками, язычниками, не зная правил христианского закона. И чтобы не смущать тех людей, которым шли проповедовать, и было сказано: не придерживайтесь строго правил - все предлагаемое ешьте. И теперь, если вы миссионерствуете среди неправославного населения или вообще путешествуете и приходите в дом к чужим, вы голодны и вас угощают, то «все предлагаемое ешьте». Но если вы православный христианин или христианка, живете здесь и посещаете православно-христианские семьи, то другое дело. Здесь можно прямо уклониться от скоромной пищи в постные дни и сказать, что вы едите постное».

И самое важное!

Батюшка всегда подчеркивал: пост чрева теряет свою цену, если он не соединяется с воздержанием от недобрых чувств



и слов, от осуждения, зломыслия, зависти и т. д. «Что мне есть в пост?» - спросил батюшку один духовный сын. «Прежде всего не кушайте ближних своих», - был ответ.

НЕ КУШАЙТЕ БЛИЖНИХ СВОИХ

добавлять ему в еду скоромное - не заметит. Но не введу ли тем самым его в грех?

Многда, в случае болезней батюшка разре-

шал скоромную пищу, говоря: «Болящим пост не лежит (как и во чреве носящим)». А некоторым недужным и находящимся в особых искушениях он назначал строгий пост по средам и пятницам или неедение до позднего часа. Не раз батюшка при-

«Постись, потому что согрешил; постись, чтобы не грешить; постись, чтобы воспринять благодатные дары; постись, чтобы не погубить приобретенного». «Господь наш, как чадолюбивый и общий Отец всех нас, из любви к нам, детям Своим, избрал для нас такое врачевство, которое заключается в посте».

Святитель Иоанн Златоуст

ки! Ну просто никакого терпения! Кажется, не отведаю - так просто умру. В Рождественский-то пост! Как наваждение какое-то нашло. Согрешила... А вдруг и в этот пост так же случится? Что делать?

Одна из духовных дочерей как-то сказала батюшке: «Мне очень хочется пирожного». Батюшка ответил: «Купи. Лучше один раз съесть, чем мыслями каждые пять минут есть пирожное».

Нужно ли поститься детям?

Пост для детей не только не вреден, но и полезен, считает отец Августин, преподаватель Санкт-Петербургской Духовной Академии.

Ведь еда, даже ограниченная небольшим выбором продуктов: овощи, фрукты, крупы, бобовые, грибы, хлеб, мед, растительное масло, но приготовленная умело и с вдохновением, будет замечательно вкусна.

Как раз крепкими-то и бывают дети, которые растут на простой и не слишком обильной пище: щах, кашах, овощах, мясных и рыбных похлебках.

Я знала семью, в которой не едят ни мяса, ни молока. Там четверо старших детей

даже гриппом никогда не болели. А у двухлетнего крепыша не было диатеза. Изюм, курага, грецкие орехи, сухофрукты - для них лучшее лакомство.

Да и в семьях священников дети постятся вместе с родителями, и голодных обмороков у них не случается.

Пост - это даже не диета. Для ребенка, как и для взрослого, это духовный подвиг. Пост закаляет волю, учит терпению и воздержанию. Показывает, как не стать рабом своего тела. Он исцеляет тело, но очищает и лечит душу.

И. Филиппова



Великий пост

мендуется проводить вообще без пищи.

Великий пост в начинается 26 февраля и продлится до 14-го апреля.

Он самый строгий: с понедельника по пятницу, если на эти дни не приходится какой-либо праздник, не употребляется даже растительное масло. Рыба разрешается всего лишь два раза - на Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля) и в Вербное Воскресение. В Лазареву субботу разрешается икра. В остальные субботы и воскресенья поста, Великий Четверток (Страстной четверг) и в дни некоторых особо чтимых святых (например, сорока Севастийских мучеников - 22 марта, святителя Григория Двоеслава - 25 марта) разрешается растительное масло. Первый день поста - Чистый понедельник - и предпоследний - Великий Пятък (Страстную пятницу) - реко-

Великий пост приходится на весну, когда сильно сердце, а наиболее ослаблены в нашем организме лёгкие. Для поддержания лёгких необходимы такие вещества, как витамин А, каротин (морковь, сладкий перец, лук, шпинат, петрушка, салат, абрикосы), витамин С (шиповник, чёрная смородина, укроп, цветная и белокочанная капуста, апельсины, рябина), витамин Р (капуста, зелёный горошек, помидоры), кальций (капуста, свекла, лук-порей, салат, огурцы, сельдерей, рис, греча, горох, фасоль, чечевица). То есть основу постного стола в это время должны составлять овощи, поэтому Великий пост можно назвать овощным.



На каши нажимай -

Во время поста морс готовьте из лимонов. Вскипятите двухлитровую кастрюлю воды со стаканом сахара и тонко срезанной лимонной цедрой. Остудите, добавьте сок 1-2 лимонов и при желании - немного жженого сахара. Пьется этот лимонный морс за милую душу!

Голубцы капустные - очень вкусные

Семья наша верующая. В пост мы обязательно говеем: и взрослые, и дети. У нас и любимые блюда есть - икра из свеклы по-монастырски и суп с лапшой домашней. А с недавних пор и постные голубцы на столе в почете: тетка Анисья готовить научила. Привезла как-то деревенской капусты - угостить. Ну а раз пост, конвертиков капустных и навертела. Кочан-то сначала недолго в подсоленной воде поварила. А как обтек - на листочки разобрала. Конвертики в сухарях обваляла, потом - на сковородку. В масле обжарила и горкой на тарелку выложила - аппетитно!

«С чем голубцы-то?» - спрашиваю. «А... с таким», - смеется тетя. Оказалось, они вовсе без начинки. А ведь и просто, и вкусно, и полезно.

Т. М. Попова,
Вологодская обл.

Крупы не только вкусны и полезны, но порой и незаменимы в лечении некоторых недугов. Ведь в крупах содержатся и жиры, и растительные белки, углеводы, и минеральные вещества - кальций, фосфор, калий, магний, железо, да и витамины: РР, В1, В2 и др.]

А если их по-разному готовить, то можно добиться для пищеварения лучшего результата.

В супы хорошо добавлять рис, овсянку, перловку. При разваривании они образуют слизь, которая возбуждает секрецию желудка. Такие супы особенно полезны при обострении язвы желудка, двенадцатиперстной кишки, при хронических колитах, панкреатитах.

Быстро разваривается и усваивается организмом манная крупа. Поэтому ее часто используют в диетах, особенно для выздоравливающих после операций на желудке и кишечнике.

В рисе мало клетчатки. И потому слизистые супы и каши из него считаются щадящими для желудка. Да и сочетается он со многими продуктами: с молоком, овощами и фруктами. К тому же хорошо впитывает соль. Но для выведения рисом солей и шлаков из организма

нужно исключить жирное и острое. Помогает же он в лечении многих недугов: почти всех желудочно-кишечных заболеваний, болезней печени и желчного пузыря.

Пшеничная крупа богата минеральными веще-



Хороша каша - здоровье наше!

ствами. Поэтому каша, супы из нее, полезны страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Диетологи советуют их и при недугах органов пищеварения.

Очень богата витаминами гречневая крупа. К тому же в ней много лецитина. Поэтому и рекомендуют ее при лечении больной печени, сахарном диабете.

Страдающим запорами очень полезны каши и супы из перловой и ячневой крупы.

В кукурузной крупе есть витамины В1, В2, РР, каротин. Каши и запеканки из нее уменьшают брожение в кишечнике.

Растительных жиров много в овсяной крупе (геркулесе, толок-

не). Много также магния, фосфора. Поэтому овсяные каши - не только вкусная, питательная, но и целебная пища. По своему составу овсянка как бы предназначена для тех, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, вирусным гепатитом.

В пшеничных и ржаных отрубях много витаминов группы В, клетчатки. Их можно добавлять в каши, готовить из них настои для лечения язвенных болезней, колитов, гастритов, геморроя, гипертонии. Отруби просто необходимы для усиления работы кишечника. Их целебное воздействие на организм очень высокое.

Александр Бахвалов

Великие посты весной назначались не случайно: в это время года трогаются, начинают движение жизненные силы и сохи земли, в природе происходит великое очищение, активизируется и работа всех систем жизнеобеспечения. Как важно именно в это время не перегружать собственный организм, помочь ему избавиться от зимних «залежей» солей и шлаков!

С чего начать? Сперва с самого легкого воздействия на свой организм. К примеру, с ежедневной кружки обыкновенной питьевой воды, которую вы предварительно перелили из одной емкости в другую сорок раз. Целебная вода не только помога-



ет стабилизировать артериальное давление, но и активно выводит шлаки, очищает организм, поскольку приобретает мочегонные свойства.

Помогают «обновить» организм и ежедневные контрастные души.

Но самое эффективное очистительное воздействие способна оказать бессолевая рисовая диета - одно из старинных восточных средств. Рис годится любой, даже дробленый. На порцию берем 1-2 столовые ложки крупы, не более. Замачиваем рис в небольшом количестве воды из-под крана на 8-10 часов. Обычно это делают с вечера, но если утром вам надо торопиться, то можно замо-

чить рис с утра, готовить вечером - на следующее утро.

Итак, через 8-10 часов сливаете воду, которой был залит рис, заливаете свежей водой и ставите на огонь. Закипел? Подержите так несколько секунд и снимите посуду с огня. Откиньте рис на дуршлаг, промойте, как обычно. Вновь залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, промойте и так повторите еще дважды. За четыре кипячения рис полностью разварится, потеряет клейковину, которая нам не нужна. Теперь его можно есть. Это ваша ежедневная порция на завтрак.

К сожалению, не придется ничего добавлять к этой трапезе: только

рис, ни чая, ни кофе, ни воды, ни фруктов. Есть и пить можно только через 4 часа после завтрака. И такую диету надо проводить без перерыва 45 дней. Запаситесь терпением, помните, что наиболее интенсивный вынос солей, шлаков из организма начнется после тридцатого дня от начала рисовой диеты и будет продолжаться еще 4 месяца, после окончания курса (если, конечно, вы соблюдали



ЗДОРОВЬЕ НАЖИВАЙ!

И горох в пост неплох

Наша набожная соседка пост строго соблюдает. И меня, грешника, к тому же призывает. Принесла как-то блюдо постное: горох с ячневой крупой - век такого не едал. Решил попробовать. И что вы думаете? Понравилось. Пошел рецепт узнавать. А потом и готовить. С вечера горох замочил, а на завтра поставил варить в той же воде. Через 20 минут всыпал ячневую крупу. Следил, чтобы не пригорало и не убегало. Все потом толкушкой размял, добавил обжаренные морковку с луком и еще поварил минут 10. Не знаю, на что это больше похоже - суп или кашу, но сытно - класс!

В.И. Соломин,
г. Вязники

Пшенка посту подходит

Я как-то особо за религиозными праздниками не слежу, а стало быть, и порядков не знаю. Пригласила как-то подругу юности на ужин, наготовила всего. А она: «Что ты, ведь пост!» Достает свои булочки - и на стол. Ничего не поделаешь. Попили с ними чайку, а потом и я стала иногда такие «пшенки» печь. Сварю крутую пшеничную кашу на воде, подсолю, подслащу, добавлю изюма и - на тесто. Когда ватрушки, когда пирожки. Не скажу, что специально - так, для разнообразия, понравились же.

А. Медведева,
г. Северодвинск

Первое блюдо - рис с овощами

Я в студенческие годы стеснялась, что бабуля в Бога верит. Скрывала даже. Но очень любила ее постный пирог. Сготовит такой своеобразный плов - рисово-овощной - пальчики оближешь! Потушит рис в растительном масле до прозрачности, залет подсолненной водой и поставит на слабый огонь. А там уж в ход идут любые овощи - что есть. Горошек, фасоль, морковь, кабачки, капуста - все годится. Тоже их в масле потушит - вкуснота! Если чесночка чуть добавит - совсем язык проглотишь! А чтобы праздничный вид придать - пост все-таки! - рис кольцом выложит, поперчит, а в пустую середину тушеные овощи набьет. Такое чудо! Я теперь, с возрастом, Господа не отрицаю. А в пост у нас в семье рисовый пирог на столе - первое блюдо!

К.П. Ферапонтова,
г. Пермь



Вот весь секрет

КАПУСТНЫХ КОТАЕТ

Пришла я как-то к своей знакомой Светлане. А та обрадовалась, за стол меня быстрее усадила. «Сейчас я тебя котлетами угощу», - говорит. «Что ты, что ты! - запротивилась я - сейчас же пост!» А Светлана улыбается да лишь накладывает в тарелки свою стряпню. Попробовала я и ахнула. Котлеты-то такими вкусными оказались, да и сытными, не хуже мясных. Делала подруга их так: в кастрюлю мелко нарезала капусту, добавляла воду, ст. л. растительного масла и тушила до полуготовности. Затем тонкой струйкой всыпала манную крупу, варила, непрерывно помешивая, 10-15 минут. Затем слегка охлаждала, солила и все размешивала. Формировала котлеты овальной формы, обваливала в сухарях и обжаривала.

Теперь и я такие котлеты готовлю. Моим домашним очень нравятся!

В.И. Плушина,
г. Самара



Уложили мы начинку в серединку

В молодости работала я фельдшером в поселке под Архангельском. И пришлось как-то зимой к больному в дальнюю деревушку выехать. Обратного не добраться - затемнело уже. Пустила меня на ночлег баба Дуня. А тогда как раз пост был. И у бабы Дуни пирог с гречневой кашей да сушеными грибами готовился. Обрядила она меня в фартук и велела из подсушенной гречки кашу «крупинка от крупинки» сварить. Уж я старалась! Удался наш пирог - вкусный да сытный. И на душе в тот вечер светло и радостно было, словно у мамы побывала.

С.В. Князева,
Астраханская обл.

Любимой овсянкой обед заменяю

Вот некоторые боятся от мяса, масла да яиц с молоком. Отказаться. Мол, так и в голодный обморок упасть недолго. А я уже давно перешла на постные щи да каши, овощи разные. Картофель вареный или на подсолнечном да горчичном масле жаренный. Но вкуснее всего и полезнее, считаю, - овсяная каша. Ем ее дважды в день с пшеничным хлебом. Иногда, бывает, любимой овсянкой и обед заменяю. И ничего - только здоровее от этого стала.

Е.И. Смирнова

удалим без сожаления

все правила диеты).

Бывает и так: начинает человек бессолевую рисовую диету, но очень скоро бросает ее, обеспокоенный недомоганием, головными болями, сердечной недостаточностью. Но этого пугаться не надо, лучше понять суть происходящих в организме процессов. Дело в том, что вместе с солями и шлаками из организма выносятся калий, а он для нашего сердца, как топливо для печки! Исыскает топливо - застывает печка, сердце шлет нам сигналы тревоги. Тут мы пугаемся и бросаем диету - вместо того чтобы просто восполнить содержание калия в организме!



Сделать это можно по-разному. Есть лекарственные препараты, например, оротат калия и ему подобные. Со-

держится калий в продуктах: картофеле, крупе, в том числе в бобовых, изюме, кураге. Наиболее богато калием пшено, только готовить его надо по-особому. Прежде всего прокалите крупу на сковороде

на хорошем огне, но так, чтобы пшено не пригорело и не изменило свой цвет.

Каша должна быть густой: варите ее на медленном огне, из расчета часть крупы на 2 части воды, молоко не добавляйте. А соль, сахар - пожалуйста! Зато есть такую кашу можно и с молоком, и с варе-

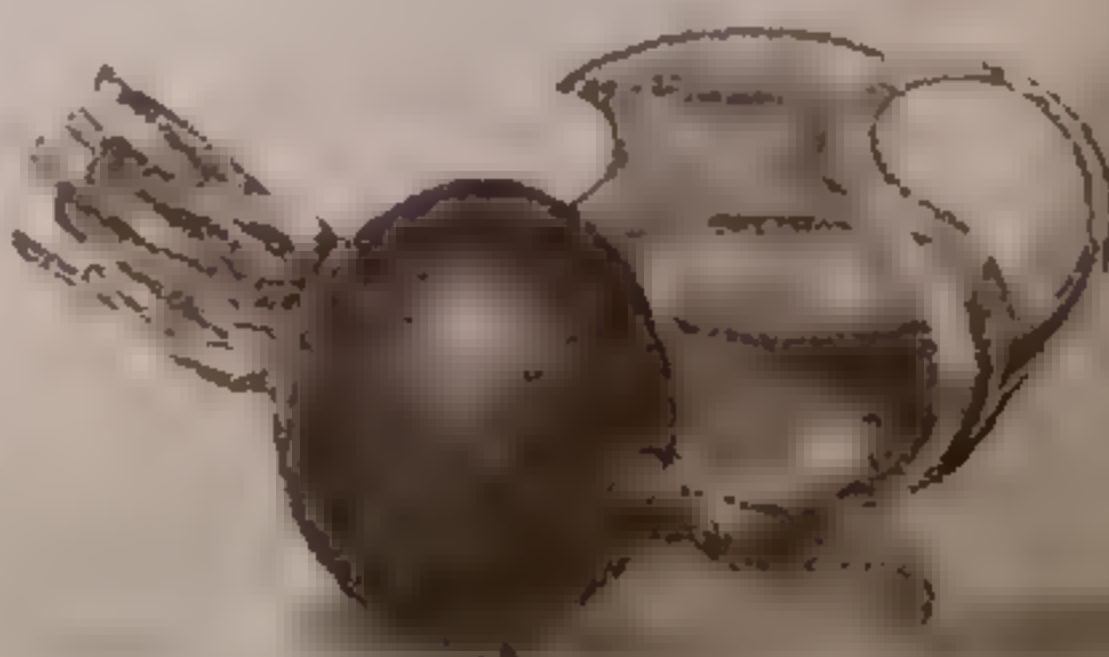
нем, как вам больше по вкусу. Кстати говоря, полезно есть ее не только при бессолевой рисовой диете, но и при любых нарушениях сердечной деятельности, в этом случае достаточно будет хотя бы 1-2 столовые ложки, но ежедневно.

В систему очистки организма входит и воздействие с помощью горячих клизм. Главное в этой процедуре - правильно определить температуру взятой воды. Не нужно добавлять никаких масел, трав, даже целебной ромашки, только вода - достаточно горячая, но вполне терпимая, - чтобы, когда опускаете в нее тыльную сторону ладони, не возникало желания отдернуть руку.

Прием процедур проводите по следующей схеме: три вечера подряд, перед сном, затем три

приема через вечер, потом через два вечера и в заключение три приема по одному разу в неделю. Запомните день приема последней процедуры, отсчитайте от него ровно полгода и повторите весь цикл. Следующий - через год, не раньше. Эти процедуры воздействуют не только на кишечник: активизируется работа мочевого пузыря, идет чистка желчных протоков - такое очищение эффективно влияет на работу печени, желчного пузыря, почек, селезенки.

В. Дель



Немного лета в стакане чая

Что может быть вкуснее чая из трав! У нас в семье только такой и пьют, да и гостям очень нравится. Особенно хорош он ближе к весне, к Великому посту - когда не хватает витаминов. Кружка за кружкой так и идёт! Хочу поделиться несколькими особо «вкусными» рецептами.

● **Липовый чай.** Завариваю в кружке крутым кипятком 1-1,5 столовые ложки сушёных цветков липы, ставлю на огонь и варю 10 минут. Потом процеживаю и добавляю по вкусу сахар или мёд.

● **Рябиновый чай.** Беру 1-2 столовые ложки сушёных плодов и цветков рябины - в произвольном соотношении. Заливаю их стаканом крутого кипятка, даю настояться 2-3 минуты и также добавляю по вкусу сахар или мёд.

● **Полезный чай.** Смешиваю по 25 г плодов шиповника, листьев чёрной смородины, малины и брусники. 2 столовые ложки смеси заливаю кипятком в заварочном чайнике и настаиваю 20 минут. Использую как заварку.

Мне такие чаи не только напоминают о лете, но и дают огромный заряд бодрости и оптимизма. Желаю и вам того же!

Д.Ф. Нечаев,
Ленинградская обл.



Здоровья ради - свекла в маринаде

Мы гостей ждали. Смотрю - мама свеклу в сладком маринаде готовит. Удивилась я такой скромности. А мама: «Так ведь пост начался! Гости-то говеют. Да не бойся, их и за уши от тарелки не оттащишь - вкусно и полезно!»



Сварила она полкило неочищенной свеклы, остудила, сняла кожицу и нарезала ломтиками. Затем вскипятила стакан воды с 2 ст. л. сахара и ч. л. тмина, добавила 3 ст. л. уксусной кислоты и залила этим сиропом свеклу. Два дня выдержала в холодильнике. А гости, действительно, умяли за один присест!

В.Н. Пуцина,
Пензенская обл.

У меня вот что произошло в жизни.

Возвращаясь домой, а на крыльце знакомая из совета ветеранов, Анна Прокопьевна, меня ждет: надо, мол, тебе того-то и того-то навестить - занедужили крепко. А меня вдруг такой гнев обуял! «Что - больше, как тебе да мне, и ходить по больным у нас некому?! Я вон до того находилась по домам, что сама свалюсь скоро! Хватит с меня!» Анна Прокопьевна опешила. Предложила на скамейке посидеть. Сели. И она по-доброму давай расспрашивать, что случилось у меня. А я и сама не знаю. Проснулся вдруг среди ночи от неприязни. (Да, вот так поганю на душе станет, что спать невозможно. Наверное, у кошки такое ощущение, когда ее против шерсти гладят). А только глаза открою - мысли тяжелые наваливаются. Кто-то обидел ни за что... Денег на пальто опять не удастся выкроить... До утра проворочаюсь с боку на бок, там сон приходит, а мне уж на работу собираться пора. И хожу целыми днями больная, разбитая.



Анна Прокопьевна слушала, слушала да и спрашивает: «А ты

постишься?» Какое там - поститься! В церкви, говорю, последний раз ребенком была -

Пост Великий -

Великий пост, считается, - самое благодатное время для активного очищения сердечно-сосудистой системы. Вот несколько сборов, предназначенных для этого.

Трава хвоща полевого - 20 г, трава горца птичьего - 30 г, цветки боярышника - 50 г.

Две полные чайные ложки смеси настаивайте полчаса на стакане кипятка. Настой принимайте три раза в день по ст. ложке в течение месяца.

Корень валерианы - 15 г, листья мяты перечной - 15 г, трава тысячелистника - 50 г.

2 ч. ложки сбора залейте стаканом воды и дайте настояться в холодном месте три часа, затем сварите, остудите и процедите. Пейте несколько раз за день. Полный курс очищения - три недели.

Цветки ромашки - 10 г, цветки ландыша - 10 г, плоды фенхеля - 20 г, листья мяты перечной - 30 г, корень валерианы - 40 г.

Ч. ложку смеси залейте стаканом кипятка и пейте в несколько приемов за день. Полный курс - две недели.

Напали на меня

Напали на меня судороги. Сплю, и вдруг ни с того ни с сего будто зверь какой в икру вопьется! Одежда сбрасываешь - ногу трешь, жмешь. А он, мерзавец, и не думает зубы разжимать. Еще и за вторую икру ухватить умудряется. Вскрикиваешь да давай топтаться возле постели! Нехотя, кое-как зверь свою добычу отпускает. Но за ночь-то, бывало, еще раз, а то и два снова нападет.

И что же?

Обследовалась я у врачей, и дали они мне заключение: марганца не хватает. А дело это было в прошлом году. Как раз Великий пост начинался. Ну, думаю, коль чего-то не хватает, уж не придется мне поститься и на сей раз. «Чем, - спрашиваю, - марганец этот восполнить можно? Какой

едой? Препараты-то химические мне глотать не хотелось бы». Спросила, а у самой в голове мысль шевельнулась: о каких таких нехватках речь, если и Рождественский-то пост не соблюдала - пила, ела, что хотела. Одних яиц за зиму... да, штук сто съела! А еще сколько мяса, сметаны, печеностей всяких... Разве только икры красной не едала. Неужто именно ее и нехватка?! А терапевт и говорит: «У нас в коридоре, возле двери кабинета, санбюллетень висит - там все прочтите».

Подхожу. Читаю: «Марганец в тарелке». А у самой раздражение: какая еще диковинка там рекомендуется? Ан не тут-то было! Составители бюллетеня, видать, решили мое терпение испытать: с «Симптомов дефицита марганца» начали. Вот они, надоевшие мне судороги - на первом месте стоят. А дальше... Артроз! Батюшки, так ведь у мужа моего его недавно признали! Неужто в связи с той же нехваткой? Бегу гла-

бабушка водила. Аннушка - уговаривать: «Пойдем. Ну хоть одну службу отстоишь. Посмотришь, послушаешь - вдруг душе легче станет... Да и поговеть бы неплохо - пост Великий идет...»

церковь».

Но на следующий день пошла: Аннушка снова уговорила. Дала молитвенник почитать. И я второй-то раз уже старалась следить за ходом службы. А по

Глава Богу, день

... Вышли после первой «моей» службы за церковную ограду, Анна Прокопьевна и спрашивает: «Ну как?» «Да что «как»? Ничего не видела и не слышала, можно сказать. Вспомнила бабушку, мать, братьев - как мы жили тогда. Слезы глаза застлали - не вижу, не слышу ничего. А что и слышу, так не понимаю - молитв не знаю. Нет, не пойду больше в

дороге домой все Аннушку расспрашивала о непонятном. На третью службу уж сама напросилась. А интересно стало: что там к чему? Да и говела уже...

Вспоминаю точно теперь - на пятую или шестую службу это со мной произошло. Только вдруг по пути в церковь заметила, что поторавливаюсь: чтоб успеть до нача-

ВРЕМЯ БЛАГОДАТНОЕ

Цветки боярышника - 15 г, трава хвоща полевого - 15 г, трава омелы белой - 15 г, листья барвинка - 15 г, трава тысячелистника - 30 г.

Полную столовую ложку смеси настаивайте в стакане холодной воды три часа, варите пять минут, потом еще 15 минут выдержите. Принимайте по 2 ст. ложки четыре раза в день после еды. Курс лечения - месяц.



Боярышник

Шишки хмеля - 15 г, трава шандры - 15 г, цветки боярышника - 20 г, трава пустырника - 30 г.

Ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, поставьте на паровую баню на 2 часа. Процедите и принимайте по ч. ложке три раза в день после еды. Курс лечения - месяц.

судороги

зами дальше, а там названия еще серьезнее. Симптомами-то дефицита этого самого марганца, оказывается, могут быть и **предрасположенность к астме, и остеопороз, и угроза диабета, и нарушение функции поджелудочной железы, и склонность к новообразованиям!** И это еще не все. Невестушке-то моей, выходит, грозит **бесплодие и ранний климакс:** живем-то одной семьей - одним и тем же питаемся! И вот не знала: недостаток марганца сказывается еще порой и **задержкой развития у детей!** То есть возможная опасность для внука! Ну уж этого, думаю, никак нельзя допустить - где же перечень-то необходимых нам продуктов - прочесть бы поскорей! И вдруг вижу: «**Источником марганца для нашего организма являются обычные продукты: хлеб, крупы, овощи, бобовые,**

орехи. Восполнить дефицит этого минерала в организме помогут и топинамбур, и грибы. Богаты марганцем капуста, свекла, сладкий перец, зелень петрушки, яблоки, черная смородина, брусника, клюква, зеленый чай, мед, особенно темный».

Как я обрадовалась! Выходит, никаких особых затрат не требуется - почти все необходимое у нас есть. Только в погоне за диковинными, заграничными продуктами да за разными скоромными деликатесами отвернулись мы от него. Хлеб и то почти перестали есть. Муж да зять дело свое завели - какой-то достаток в доме появился, и смотрим: чего бы еще купить такого из ряда вон? Вот пост и поможет дух завидующий обуздать и тело укрепить!

Так и начали соблюдать посты всей семьей. Болячки-то от нас и поотстали.

Елена Яковлевна
Посковина



ла свечечку поставить. В храм вошла - перекрестилась с добрым чувством. Будто ждали меня там, а я тут как тут: «Господи, опять - к Тебе, грешная. Прости, спаси и сохрани...» И

то мои большей частью пустые! Завистью, недоброжелательством к людям, жадностью рожденные. Ну не смогу этой весной купить пальто - ничего страшного!

прошел спокойно

взгляд Его с «Нерукотворного образа» показался участливым...

И чувствую, тянет меня в церковь. Приветливо киваю новым знакомым из прихожан. Вместе со всеми читаю «Отче наш». Перед иконой Божьей матери признаюсь в тревогах своих и прошу спокойствия.

И вдруг в один из дней открываю: а ведь тревоги-

В старом еще похожу. Попаду под сокращение? Тоже не беда. Пропадет охота по всему городу любимый сорт колбасы разыскивать. Худо мне, что ли, в Великий пост?! Вон хотя бы тушеная с тыквой морковь, овсяные оладьи со свекольной подливкой - объединение! И желудку приятно. Соседка неуживчивая? Так ведь и я,



авно это было. С бабушкой моей, Настасьей. Она тогда года три как была замужем за моим дедушкой. Первенцу - дяде Сереже - полтора года исполнилось. А непоседлив он был - страсть! Ну и умаялась с ним бабушка донельзя (еще ж хозяйство вела большое). Приходит в церковь - на вторую или третью седмицу поста Великого. А во время службы у нее голова закружилась, слабость по всему телу разлилась. Присела она на скамеечку...

Очну-

лась - старушка в плечо тихонько толкает: «Проснись, голубушка...» Настасья спохватилась: «Ой, надо же - в церкви уснула! Грех-то какой!» А старушка: «Готовить, наверное, ленишься постное - вот и сама ослабла и семью, небось, голодом держишь?» «Что ты, что ты!» - Настасья-то ей. - Дороже сынка и мужа у меня на свете ничего нет! Как бы я их вдруг голодом-то изводить стала?!» «Ну тогда, значит, молишься плохо. О том, чтоб Гос-

подь помог пост выдержать». И посоветовала старушка Насте почаще за этой надобностью к иконе обращаться. «А еще, - говорит, - к творенью Божьему за крепостью походи. Есть вблизи дома березы-то?» «Как не быть? - Настасья отвечает. - Одна - огромная, прямо в палисаднике, под окном стоит». «Так вот к ней-то и ходи раз-два в седмицу каждую»...

И пошел в нашем роду совет: от бабушки Настасьи - к маме моей, от моей мамы - ко мне, от меня - к моей дочке Наде - в Великий пост обращаться еще за крепостью тела и духа к березе. Как раз проталины вокруг стволов начинают образо-

И пошел в нашем роду совет...

вываться - значит, уж начинает дерево после зимней спячки оживать, тепло испускать. Вот к нему, к стволу-то, и приложись телом. Кору погладь ласково да попроси силами новыми, мощными поде-

литься. Да поблагодарить за щедрость не забудь. А потом непременно, глядя в небо, «Отче наш» прочти. Только с чувством! И Господь обязательно тебя услышит.

Н.П. Кузина,
г. Вологда



Монастырский рис - богатырский!

По крайней мере раз в неделю я готовлю рис по-монастырски. Хорошо промываю 2 стакана риса, заливаю 4 стаканами кипящей воды и варю 10 минут - чтобы был крупинка к крупинке. Потом в глубокой сковороде в 2-х столовых ложках растительного масла обжариваю 2 головки мелко нарезанного репчатого лука - до золотистого цвета. Добавляю 2 отваренных тертых морковки и столовую ложку томатного соуса. Затем смешиваю всё с рисом и приправляю по вкусу сельдереем, укропом, черным перцем и солью.

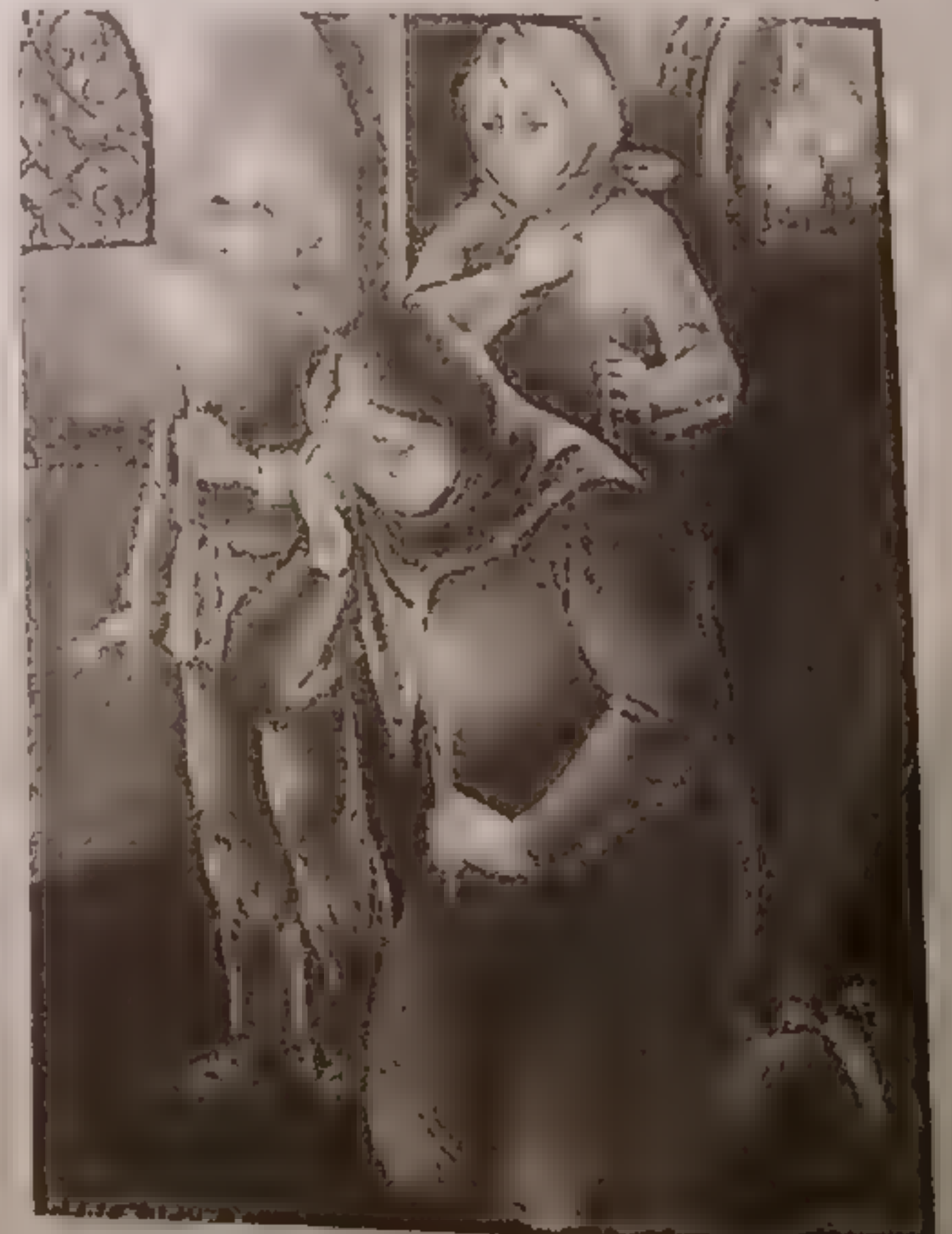
Объединение - слишком мягкое слово для этого блюда!

М.В. Голубева,
г. Тула

честно говоря, - не сахар...

Теперь спать ложусь - к иконке обращаюсь: «Слава Богу, день прошел спокойно. Господи, дай мне смирение, целомудрие и послушание. Господи, дай терпение, великодушие и кротость... Укрой меня от бесов и страстей, и от всяких иных непотребных вещей». И больше - никакой разбитости по утрам! И рада, что тогда, пять лет назад, Аннушка привела меня в церковь.

Т.И. Прохорова



Из опыта лечения постом

Суп чечевичный для поста отаичный!

Когда в пост живот подвело, я чечевичный суп варю. Часа два чечевицу вымачиваю да в той же воде и кипячу. Картошку настригаю кубиками, а морковку и лук слегка обжариваю. Через 20 минут суп готов. И сыта, и Бога не прогневила.

К. И. Маркова



Чебуреки запомнил колодки!

Помню, выпал мне «неудобный» отпуск: в конце февраля - начале марта. День отдыхаю у бабушки, второй... И чувствую: еда какая-то непривычная, но сильно вкусная. А когда уезжал, бабулька спросила: «Как, мол, тебе, внучек, мой стол в этот раз?» Оказывается, она месяц постное готовила - а я и не понял! Особенно чебуреки ввели в заблуждение: бабушка вместо мяса их грибным фаршем начиняла.

Чебуреки эти я за сытность нахваливал!

Э. Марев,
г. Северодвинск



Кисель родом из детства

Больше всего из военного детства мне запомнился вкус горохового киселя. Его наша бабушка во время поста варила. Она была богомольной и все посты свято соблюдала. Бывало, прибежим с мороза, валенки на полати побросаем, а сами на лежанку - отогреваться. А у бабули уже кисель наготове. Подаст нам на печь по тарелке. Мы вмиг уплетем - вкусно! Да и сытно - время-то голодное было.

А.И. Мороз,
Ярославская обл.

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимо, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса)**. Таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь. Также необходимы новые данные от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

В номере также использованы материалы из газет и изданий: «Сборник духовных советов», «Утешение», «Кухня православного поста», «Целитель», «Крестьянка», «Помоги себе сам».

Был род есть голот

Мой товарищ по комнате, Павел, в пост часто одной «травой» ограничивался. Натирал на терке пару морковок, корень сельдерея и нарезал пучок салата. Поливал соком лимона и 2 столовыми ложками растительного масла, добавлял сахара чайную ложку и соли по вкусу. Вот вам пожалуйста - обед готов! Я и сам попробовал. И знаете: не слишком сытно, но очень вкусно!

Э. Марев,
г. Северодвинск

Продолжается досрочная подписка

(по 31 марта) на II полугодие 2001 года!

Подписку можно оформить в **почтовых отделениях**: Астраханской, Брянской, Волгоградской, Вологодской, Калининградской, Калужской, Кемеровской, Кировской, Курганской, Мурманской, Новгородской, Новосибирской, Омской, Оренбургской, Орловской, Пензенской, Псковской, Рязанской, Самарской, Саратовской, Тверской и Томской областях; Ненецком АО; Республиках Бурятия, Башкортостан, Ингушетия, Кабардино-Балкария, Калмыкия, Карелия, Северная Осетия, Татарстан, Тува, Хакасия, Чувашия и Удмуртия; Ставропольском и Красноярском краях.

А также в **киосках «Роспечать»** городов Архангельск, Волгоград («Вести-Сервис»), Искитим, Калуга, Междуреченск, Мурманск и область («МАРПИ»), Нарьян-Мар, Новокузнецк, Новоуральск («Информпечать»), Омск, Пермь («Информпечать»), Рубцовск, Сальск, Самара, Екатеринбург, Северодвинск, Тосно, Тюмень, Хабаровск, Чебоксары.

Каталожные цены на досрочную подписку ниже, чем на обычную!

Спешите подписаться!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Клюква да сельдереи - и мы здоровей!

Разнообразить свой стол в это время нам помогают овощи и ягоды. Особо нравится салат из клюквы - ее у нас на Севере полно. Готовим так: клюкву промываем, разминаем деревянной ложкой и засыпаем сахаром. Добавляем когда тертую морковь, когда репу или сельдереи. Глядишь, весной и витаминами себя подпитаем.

Семья Еремеевых,
Архангельская обл.

Только для жителей Архангельской области!

Редакция газет «Ай, болит!» и «Живица» на период проведения досрочной подписки на II полугодие 2001 г. устраивает розыгрыш призов среди подписавшихся на 6 месяцев:

- на газету «Ай, болит!» (индекс 50486) приз телефонный аппарат;
- на газету «Ай, болит!» - спецвыпуск (индекс 29722) приз миксер;
- на газету «Живица» (индекс 27807) приз миксер.

Для участия в розыгрыше до 15 апре-

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по делам
СМИ. ПИ №77-3525
от 05.05.2000 г.

Адрес редакции и издателя:
163000, г. Северодвинск, ул. Южная, 5

Отпечатана в типографии г. Северодвинска,
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 375 Тираж 170.324 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»

Индекс: 29722 Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная

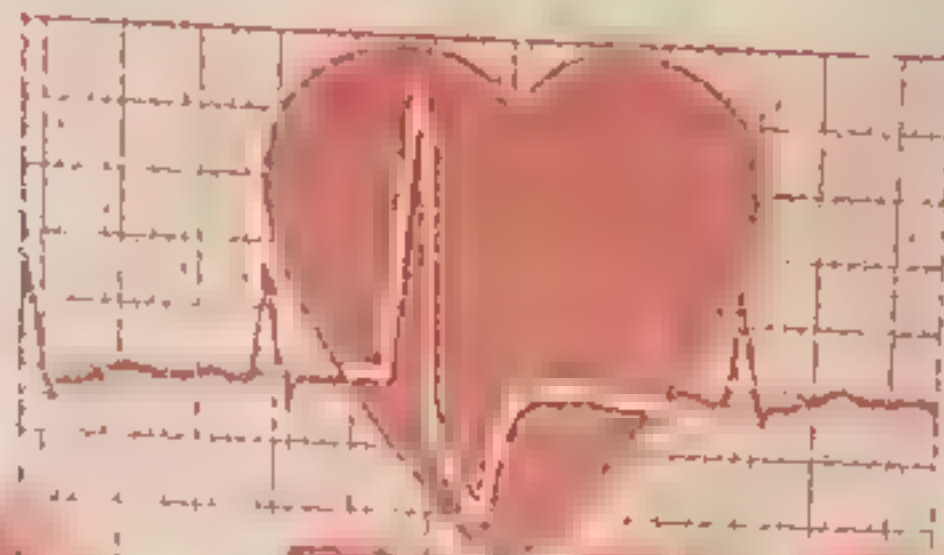
Время
подписания
в печать:
по графику -
17.00;
фактически -
17.00.

Редакция
E-mail: aibolit@severodvinsk.ru
Телефон: 0181-50486
Факс: 0181-50486
Секретарь: 0181-50486
Отдел реализации: 0181-50486
Редактор-корректор: 0181-50486
Бухгалтер: 0181-50486
Одн. изд. № 0000000000

Базовый редактор: Т.Е. Крылова
Корреспонденты: И.В. Иванова, Т.Ю. Солодка, О.Г. Овсянникова, Е.И. Бабарухина, Э.В. Марев, С.В. Верещатин, Н.И. Улановская, Н.Д. Улановская, Н.Д. Улановская

Газета-целительница

17 апреля 2001 г.



Ай, БОЛИТ!

Лекарства из животного царства в выпуске:

Здоровье вверю лесному зверю:

- ✕ Чудеса творит лиса!
- ✕ Далеко не чепуха -
потроха!
- ✕ И сердце волка ле-
чит с толком.....с. 2-3

Водяные жители - лучшие целители:

- ✕ Вся кормежка - на-
стой да рыбешка
- ✕ Выведут веснушки
шустрые квакушки
- ✕ Жабу поймать - не
руку отнять.....с. 4-5

Братья наши мень- шие хвори поумень- шили:

- ✕ Шерсть овечья - и
греет, и лечит
- ✕ Сам сметану есть не
стану!
- ✕ Бычья желчь сняла
тяжесть с плеч.....с. 6-7

Лекарства из живот- ного царства.....с. 8



Продолжается под-
писка на II полугодие
2001 года во всех почто-
вых отделениях России
на газеты «Ай, болит!»,
индекс 34259, «Ай, бо-
лит!»-спецвыпуск, ин-
декс 29722, «Живица»,
индекс 27807 (зеленый
каталог «Пресса Рос-
сии», т. 1, стр. 57 и 65).



И медвежья услуга порой на пользу

Муж мой, Николай, в армии поваром служил. Были они на учениях в тайге. Мешает Николай суп в котле и чувствует: дышит кто-то тяжело сзади. Оглянулся - медведь! Свалил Николай косолапого автоматной очередью. А как разделявать его стали, вспомнил, что мужики деревенские говорили: медвежья желчь - отличное средство от облысения. Только надо ее с медом и перцем смешать. А командир их, майор, лысым был. Предложил ему Николай испытать средство на себе. А тот и согласился. Стал мазать лысину по одному разу в день. Через месяц волосы и вправду отрастать стали. А как отросли на 2 см, майор подстригся. Волосы стали гуще. И теперь у него шевелюра не хуже, чем в молодости.

В.Н.

Здоровье вверю

Змеиную кожу использовать тоже

Витилиго появилось у меня год назад. Но за это время пятна увеличились, стали сильно видны. Даже волосы на этом месте выпали. Ходил, словно лишайный какой! А окружающим это очень неприятно, некоторые меня даже сторонились. И решил я поехать по объявлению в газете к травнику. Показал ему болячку, а он молча собрался и в лес отправился. Принес ужа. Снял с него шкуру, сжег в печи, а пепел смешал с нутряным салом (1:4). И вот этой смесью намазывал я каждый день витилиго. Уже через две недели пятна стали уменьшаться. Сейчас у меня на теле ни одного пятнышка от этой заразы не осталось.

А.В. Заухин, г. Санкт-Петербург



Хрюшка - ногам подружка

Тамара, почтальонша наша, варикозным расширением вен страдала. Пришлось в деревню ехать, лечиться. Там она рано утром по росистой траве ходила. Наденет чистые хлопчатобумажные носки - и на луг. Как носки сырими станут, домой шла. Но сразу-то не снимала, на ногах сушила. А тут как раз свинью закололи. Так Тамара мелко резала свиные легкие, на ткань клала, ноги оборачивала и всю ночь держала.

Красоту ногам она не вернула, но от болей избавилась.

В. Карпова, г. Чебоксары



дна из причин многочисленных недугов - неправильное питание.

Мы боеем, потому что многое из того, что дано природой нам в пищу, отбрасываем как ненужное. Наши предки ели рыбу и птицу, домашний скот вместе со всеми потрохами. Мы же стали до того цивилизованными, что от коровы, барана или свиньи оставили себе только мясо.

Научные исследования показали, что каждый орган содержит уникальные органоспецифические компоненты, то есть, когда мы едим говяжью или свиную печень, ее кровь обогащает полезными веществами и нашу печень.

Печень

Раньше больным анемией рекомендовали есть телячью печень. Исследования показали, что биохимические компоненты говяжьей печени частично восстанавливают функцию печени больных гепатитом и циррозом.

Почки

Блюда из промытых и вымоченных почек полезны людям,

Далеко не чепуха - потроха!

страдающим высоким давлением и заболеваниями почек, например, почечно-каменной болезнью. Отварные, жареные или тушеные почки сохраняют все полезные вещества.

Легкие

Ешьте чаще пирожки или блинчики с начинкой из отварных легких и будете реже кашлять.

Мозги

Считается, что телячьи мозги повышают содержание холестерина в крови. На самом деле, хорошо приготовленные телячьи мозги - вкусное и полезное блюдо. Оно улучшает состояние больных легочными заболеваниями, туберкулезом, способствует восстановлению памяти и других функций головного мозга после инсульта.

Ножки

Нельзя обойтись без телячьих и свиных ножек. Холодец из них - прекрасное средство для укрепления костей, суставов, связок, что особенно важно в пожилом возрасте. Народные целители рекомендовали костный отвар при тяжелых переломах для скорого и лучшего сращения костей. К тому же, холодец полезен при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Селезенка

По вкусу селезенка напоминает печень, блюда из нее темнее, чем блюда из печени. Селезенка богата витаминами и микроэлементами, участвующими в кроветворении.



Желудок и сердце имеют не меньшую пищевую ценность, чем мясо, а по содержанию витаминов А, Е, лецитина, регулирующего жировой обмен в организме, и минеральных солей даже превосходят его.

Пожаловалась мне как-то знакомая: у племянницы эпилепсия. А я вспомнила: брат мой, Виталий, однажды рассказывал что-то о лечении падучей. Написала я ему, а через месяц получила маленькую бандероль. Разворачиваю - камешек какой-то и записка: «Это передний зуб лисицы, в нём я дырочку просверлил. Пусть больная повесит его на шею и постоянно носит». Отнесла я зуб знакомой. Так её племянница с ним теперь не расстаётся. И припадки у девушки прекратились.

Вообще, интересный человек мой брат. Живёт он в Кургане и охотится на лис. Животным этим он исцеляется сам и помогает другим от разных недугов.

Дом Виталия стоит на окра-

Чудеса творит лиса!

ине, а там множество собак - стаями бегают. Так он дал своим детям по лисьему зубу. И когда ребяташки возвращаются из школы, они держат «обереги» в руках - и собаки на них не лают.

Рыжий мех покупают у брата тучные люди. Считается, если полная женщина будет носить лисью шубу или воротник - то обязательно похудеет.

Был такой случай. Обратилась к Виталию больная рассеянным склерозом: слышала, что лиса каким-то образом помогает. А брат рецепт уже знал. Свежее мясо зверька он сварил в оливковом масле до полного разваривания, потом масло от-

жал и отдал больной. Им женщина ежедневно натирала тело, и через пару месяцев дело пошло на поправку.

Помог брат и больному туберкулезом - высушил лёгкие лисы, размельчил их и дал страдающему. Сейчас этот мужик устроился на работу.



Наша тётя на старости лет стала жаловаться, что одно ухо плохо слышит. А племянник просто посоветовал ей несколько раз закапать лисьё сало в ухо - и, как всегда, оказался прав.

И ещё один интересный случай. У соседской девочки появились вши. Моментально перешли к братьям с сёстрами, а затем поселились и на взрослых. Хозяйка прибежала за помощью: мол, так и так, что делать? Виталик смазал палку лисьим салом и велел женщине поставить её дома в любом углу. Так она и сделала. А утром глазам не поверила: вся палка сверху донизу была усыпана вшами! Оставалось только быстренько сжечь её в печке.

Валентина Николаевна,
Р. Чувашия

БЕЗНОМУ ЗВЕРЮ

Когда потребовалось добыть сердце волка, мы узнали: у северян - самые человеческие сердца.

Этот необычный звонок раздался в редакции «Северного рабочего»: редактор газеты Ненецкого округа «Нарьяна вындер» Ольга Чебурина озадачила диковинной просьбой. Пару недель назад в «Нарьянку» пришло письмо от северодвинки Лидии Александровны Молчановой: помогите добыть свежее волчье сердце, дочь тяжело больна, только оно спасет! Заметку северодвинки тут же опубликовали. А еще через несколько дней охотник Валерий Павлович Линьков добыл в тундре настоящего взрослого волка. Заморозил сердце зверя и принес в редакцию газеты. Ненецкие журналисты тут же отправили замороженное упакованное сердце зверя в аэропорт, передали экипажу ближайшего самолета на Архангельск. Нужно срочно доставить сердце в Северодвинск. Самолет из Нарьян-Мара уже вылетел в 15.10!

Слова «Больному требуется помощь» стали для нас безотказным паролем. На посту ГИБДД в Рикасике нашу машину тормознули. Сержант, услышав сбивчивое: «...больной человек, волчье сердце...», махнул рукой: мол, следуйте дальше, но поосторожней.

Когда подъезжали к Талагам, мы с фотокором Владимиром Бербенцом увидели в окно машины самолет, идущий на посадку. По времени точно наш - уже 16.20! Начальница смены авиадиспетчеров в аэропорту, услышав торопливый рассказ о волчьем сердце и больном человеке, тут же связалась по радио с экипажем ТУ-134, который уже вырулил на стоянку. Строгий контролер зоны посадки тут же нас пропустил на взлетно-

посадочную полосу: поспешайте, ребята!

Командира экипажа Петра Шлюйкова неожиданным для него вопросом о волчьем сердце мы



Сердце Волка

явно ошарашили. Вникнув в тему, командир отправил нас в пилотскую кабину: второй пилот Алексей Иванов в курсе, он заядлый охотник. В конце концов выяснилось, что с ответственным «медицинским грузом» имела дело бортпроводница Юлия Куликова. Всю дорогу черный пакет с волчьим сердцем бережно держала на руках одна из пассажирок, она уже вышла. «Бегите за ней скорее!»

Мы - обратно в аэропортовый зал. Пассажиры уже получили багаж и уходят. Где груз? И тут из кабинки справочного бюро выскочила девушка-диспетчер: «**Это вы волчье сердце ищете?**». Оказалось, пассажирка пять минут назад передала пакет ей, а сама уже ушла. Имя ее (для благодарности хотя бы), увы, так и осталось неиз-

вестным.

50 минут по ледяному шоссе - и мы в Северодвинске, у дверей квартиры Л.А. Молчановой. Она явно не знает о постигшей ее удаче. Дверь открывается. «Вы из Нарьян-Мара посылку не ждете?» Сначала в ответ - растерянность, потом - слезы радости на глазах. Как раз в этот день (будто чувствовала) дочь Лидии Александровны Неля пришла к ней в гости.

Вместе читаем записку, вложенную в пакет с волчьим сердцем: «**Сочувствую вашему горю, желаю дочери здоровья. Волк добыт 16 февраля, передаем замороженное сердце через журналистов газеты «Нарьяна-вындер». С.В. Старов, ООО «Буран».** (Как мы поняли, это руководитель предприятия, где работает В.П. Линьков).

- Я работаю в ЦМСЧ-58 простой санитаркой, - говорит Лидия Александровна. - Как-то лежал у нас Герман Петрович Барболин, бывший журналист «Северного рабочего», редактор газеты «Ай,

болит!». Пожалились ему на свою беду. Он опубликовал тогда маленькую заметку, в ответ на которую пришло уже несколько десятков писем. Увы, вскоре Герман Барболин умер... А нам принес надежду: в нескольких письмах содержался рецепт снадобья от дочкиной болезни, экстракт на основе свежего волчьего сердца!

Неля, которой сейчас 31 год, заболела еще в 16 лет. Тогда она

училась в профучилище Архангельска и танцевала в учебной студии знаменитого северного фольклорного ансамбля «Сиверко». Ее уже приняли в основной состав, предстояли большие выступления, зарубежные гастроли. И вдруг на одной из репетиций юную солистку «Сиверко» продуло сквозняком. Сначала казалось: мелочь, обычная простуда, а оказалось... Врачи буквально сломали голову над постановкой диагноза. Болезнь прогрессировала, в результате у Нели неудавшийся первый брак, рекомендации врачей не имеют детей вообще...

Но бывшая танцовщица «Сиверко» все-таки решила родить ребенка, сейчас Владику три года. Житейское счастье начинается возрождаться. Но вот болезнь... Теперь хоть надежда появилась!

- Читала, что в прошлом году в Нарьян-Маре людей атаковали волки, - говорит ее мама Лидия Александровна. - И пришла мысль: а дай-ка напишу туда. Послала целое обращение в газету: помогите Бога ради! И видите - посылка. Завтра же пойду в церковь свечку ставить за здоровье всех, кто помог, за добрых людей! Снился мне сон на Рождество: высокое дерево, опутанное паутиной. И я ее срываю, очищаю дерево. И оно вдруг расцветает... Вещий сон. Сейчас сразу же буду готовить снадобье по рецепту. Верю: дочке оно поможет! Ведь столько людей старались помочь. Даже одно это ее может вылечить! Спасибо вам, люди добрые!

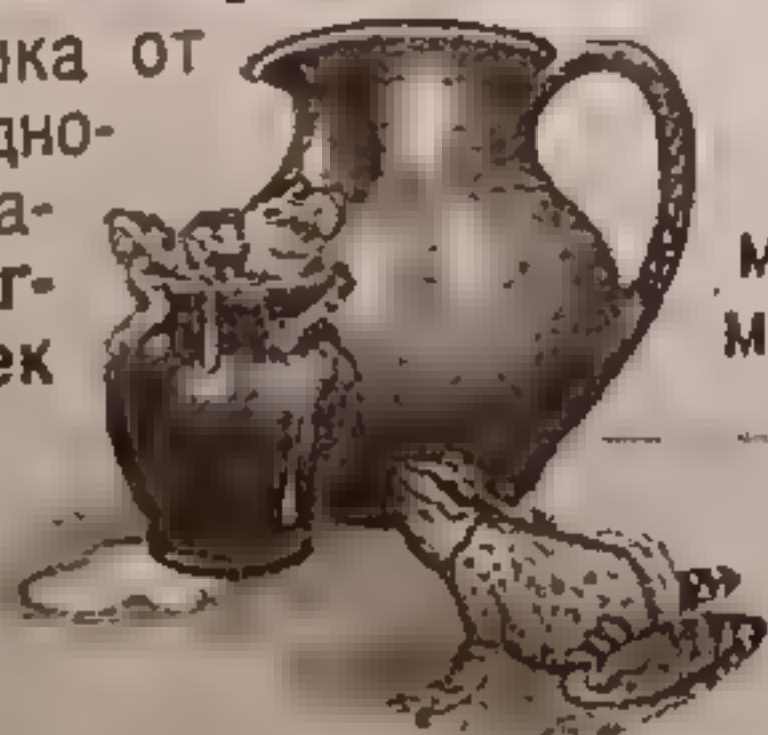
**Андрей Михайлов,
Владимир Бербенец,
«Северный рабочий»,
г. Северодвинск**

К этому стоит добавить, что больна дочь Лидии Александровны эпилепсией. А рецепт применения волчьего сердца для ее лечения... Да, собственно, его и нет как такового. Просто нарежает мать замороженное сердце тонкими ломтиками - строганину делает. Понемногу на один прием. А много при всем желании не съешь: запах у этого мяса отвратительный. И болотным мхом, и... С первой пробой у дочери чуть желудок наизнанку не вывернуло. Но желание выздороветь оказалось сильнее.

Так что пожелаем и мы молодой женщине избавиться от недуга.

Пришла лягушка на помощь

Моя бабушка от рожки не раз односельчан спасала. Весной, когда у лягушек брачный период, собирала она их икру и на чистой сухой тряпке сушила. А когда лечение требуется, в кипяченой воде размачивает икринки и прикладывает на ночь на больное место.



После трех-четырех прикладываний от рожки одни воспоминания оставались. Но икру можно хранить не дольше 6 месяцев.



К нам как-то пришла кума мамкина и пожаловалась, что у мужа на руке гнойная рана. Врачи пророчили ампутацию, так как ничем эта рана не лечилась. Тут мамка и сказала, чтоб кума жабу разрезала и приложила к ране. Через неделю она к нам с пирогами пришла - спасли мужу руку!

**Л.А. Спичка,
Ставропольский край,
г. Ипатово**

Приложите к мозоли... жабу!

От мозоли-то живица любого хвойного дерева помогает (сосны, ели, пихты, кедра). Только сначала распарьте ее хорошенько в горячей воде. А уж потом живицу положите да лейкопластырем прикрепите. Или завяжите чем. Повязку через сутки меняйте.

А вот сухую мозоль мясо жабы сведет. Только чтоб свежее было. За сутки раза 3 к мозоли приложите - она и выпадет.

**А.Л. Зембицкая,
г. Мурманск**



По щучьему велению...

Мой дед как-то захворал: стал на кровать мочиться. Так бабуля ему от недержания уху из головы сушеной щуки наставляла. Истолчет, помню, зальет кипятком, минут на 10 на плитку поставит - покипело что-бы - и велит всю выпить. Дед быстрехонько и оклемался.

*Н.В. Кошкина,
Рязанская обл., п. Заречный*



Рыбий жир разгонит пир

Любили мы с бабушкой в лес за грибами ходить. А перед этим она всегда хорошо смазывала нам руки и лицо рыбьим жиром. Так что в лесу нас ни одна мошка, ни один слепень не кусал. Да и от клещей спасенье было. В лесу-то их страсть как много! А вечером мы любили на веранде спать - и тут жир помогал: комаров отгонял.

А еще бабушка для остроты зрения заставляла меня его пить по ч. л. каждый день. Но не больше, а то понос начаться мог.

Как-то подхватила я вшей. Так бабуля-то их в два счета вывела - рыбьим жиром мне волосы обмала. Уж так они этот запах не переносят!

*Г.П. Васильева,
Р. Чувашия*

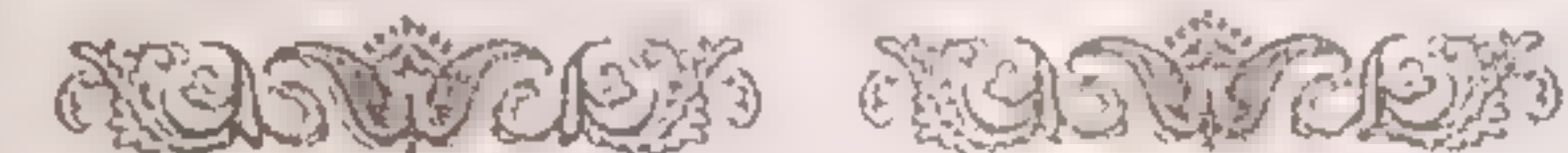
Водяные жители

Выведут веснушки шустрые лягушки

Я в девках страсть какая веснушчатая была! И свои веснушки терпела до той поры, пока надо мной тот парень, который нравился, не посмеялся. После этого мне свое лицо прямо-таки ненавистно стало! Вот моя бабушка Иринья и пожалела меня, посоветовала: «Мажь, девка, лицо лягушачьей икрой - веснушки сразу сойдут».

На какое дело не отважишься ради своей красоты! Лягух-то я очень боялась в девках - они такие противные да склизкие. А у нас прудок был небольшой за деревней, мы в нем и купались, и плескались. Так что там по весне эти лягухи устраивали, когда нерестились, икру метали! Икры-то после нереста в прудке было много, целые шары плавали с черными точками внутри. Первый раз страшно было лицо икрой мазать - а куда денешься? Закрыла я глаза да и намазала. Весь май да еще и июнь я этой икрой веснушки выводила. И вывела!

А.Ф. Черепанова, Вилегодский р-н



Рыбный рассол воспаление извел

Мои соседи, пожилая пара, дядя Петя и тетя Нина, - заядлые рыбаки. Рыбы они ловят много и всю засаливают. Однажды я поинтересовалась: куда столько? Оказалось, тете Нине нужен рыбный рассол. Зимой случилось у нее воспаление седалищного нерва. Так прихватило, что с постели встать не могла. Рыбаки и подсказали ее мужу нехитрое средство - клизмы из рыбного рассола. Она, было, не поверила, но все же решила попробовать. В литр кипяченой воды добавляла полстакана процеженного рыбного рассола и каждое утро ставила клизмы. После 21 клизмы ей заметно полегало. Ну и стала тетя



Нина рассол рыбный всегда наготове держать, а для профилактики 2-3 клизмы в неделю делать. Не заметила, как и кишечник беспокоить перестал, а ведь признавали колит.

Рассказала я об удивительном средстве своей знакомой, зубному врачу. Она тоже воспалением седалищного нерва страдала. Так ей клизмы из рассола уже на восьмой день помогли. Так-то!

В. Николаева



Тайна царевны-лягушки

Не зря наши предки в сказках лягушку в царевну обращали, да еще и мудростью наделяли. Оказалось, она и впрямь чудодейственной силой обладает, если ее организм способен вырабатывать особые белки - летические пептиды, убивающие вирус СПИДа и задерживающие рост раковых клеток! Ученые установили это недавно и убеждены, что царевна-лягушка людям еще великую службу сослужит.

Спасла треска от заусенцев

Я в молодости никак не мог от заусенцев избавиться. Пальцы даже болели! Так мне посоветовали руки подержать в бульоне от свежей трески. Я не поверил в это средство; но все же попробовал. И ведь помогло! Несколько вечеров минут по 10 так делал и скоро о проблеме своей забыл.

А.В. Бганцов, Ленинградская обл., п. Паша

Заметил мой дед Макар, что на их деревенской речке стал по утрам рыбачить какой-то чужак. Сам из себя доходяга - штаны, рубаха как на колу висят. Не раз пытался дед с ним заговорить - не получалось. Незнакомец все отмалчивался, или буркнет два-три слова - и все. Но случай все-таки сблизил их.

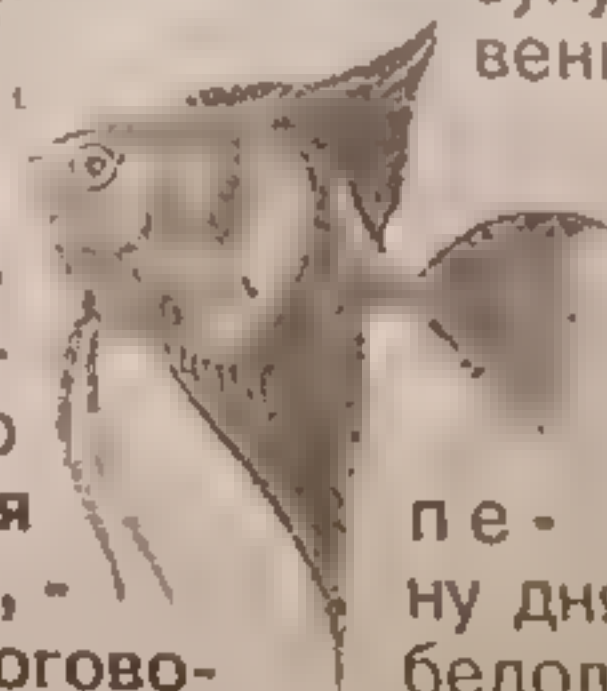
Ранним утром пошел дед к речке накосить свиные лебеды. Слышит - в камышах кто-то барахтается. Подошел, а там этот рыбак. Видимо, свалился невзначай, запутался, а силенок не хватает выбраться. Дед и выволок его. С ра-

дости у того язык развязался, отошел душой. И рассказал, что родом он из этих мест, но родных уже не осталось, так остановился у бабки Агафьи. А приехал сюда попрощаться с родной, поскольку, видать, уж не жилец на этом свете - серьезно болен.

Началось с того, что стал он день ото дня худеть, с лица сменился. С 58-го размера одежды быстро дошел до 48-го, а сейчас уж не знает, какой размер и носит - едва ли не подростковый. «Был у столичных светил, а толку нет, наверное, рак у меня, только не говорят в открытую. Слабею с каждым днем...» А дед вдруг: «Давай я тебя под-

Вся кормежка -

лечу. Вреда не будет, а там посмотрим, чем черт не шутит! Я хоть и не врач, а всю войну ветеринарным фельдшером в коннице генерала Доватора прослужил - приходилось и солдат лечить». Согласился мужик. Решили начинать с завтрашнего дня. «Только условия мои, - потребовал дед, - будешь выполнять безоговорочно. Прежде всего - переходи ко мне в чулан жить - там у меня кровать, чисто».



На следующий день, только рассвет забрезжил, дед поднял своего постояльца с постели, сунул ему в руки здоровенную рыбу своего посола: «Ешь». А хлеба и воды не дал. Да и дверь закрыл с наружной стороны на засов. Когда солнце перевалило за половину дня, дед Матвей принес бедолаге попить настоя из чесночных бульбочек - чуть больше стакана. Тот с жадностью выпил, и опять его хозяин

ЛУЧШИЕ ЦЕЛИТЕЛИ!

Эх, хвост-чешуя, все болезни выгнал я!

Ставал дед Тимофей всегда с радостью в сердце, что жив. В свои 80 лет был он еще крепок, лихо разбивал колуном вековые пни для бани. Только вот стало у него от трудов да прожитых лет спину потягивать. А дед - сибиряк. По тамошним меркам мед с солью от боли в спине - самое то. Натопит Тимофей баню, бросит в кружку с медом горсть соли да поставит снадобье на кирпич нагреваться. Потом сухое тело «лекарствием» натрет, жару поддаст, шапку на голову натянет, чтобы дурно не стало, - и на пол. Так он и сам лечился, и детей, и внуков баней от хворей выхаживал. И так он по-доброму человека на это лечение настраивал, что скрюченные радикулитом мужики из его парной стройные, как кипарисы, выходили.

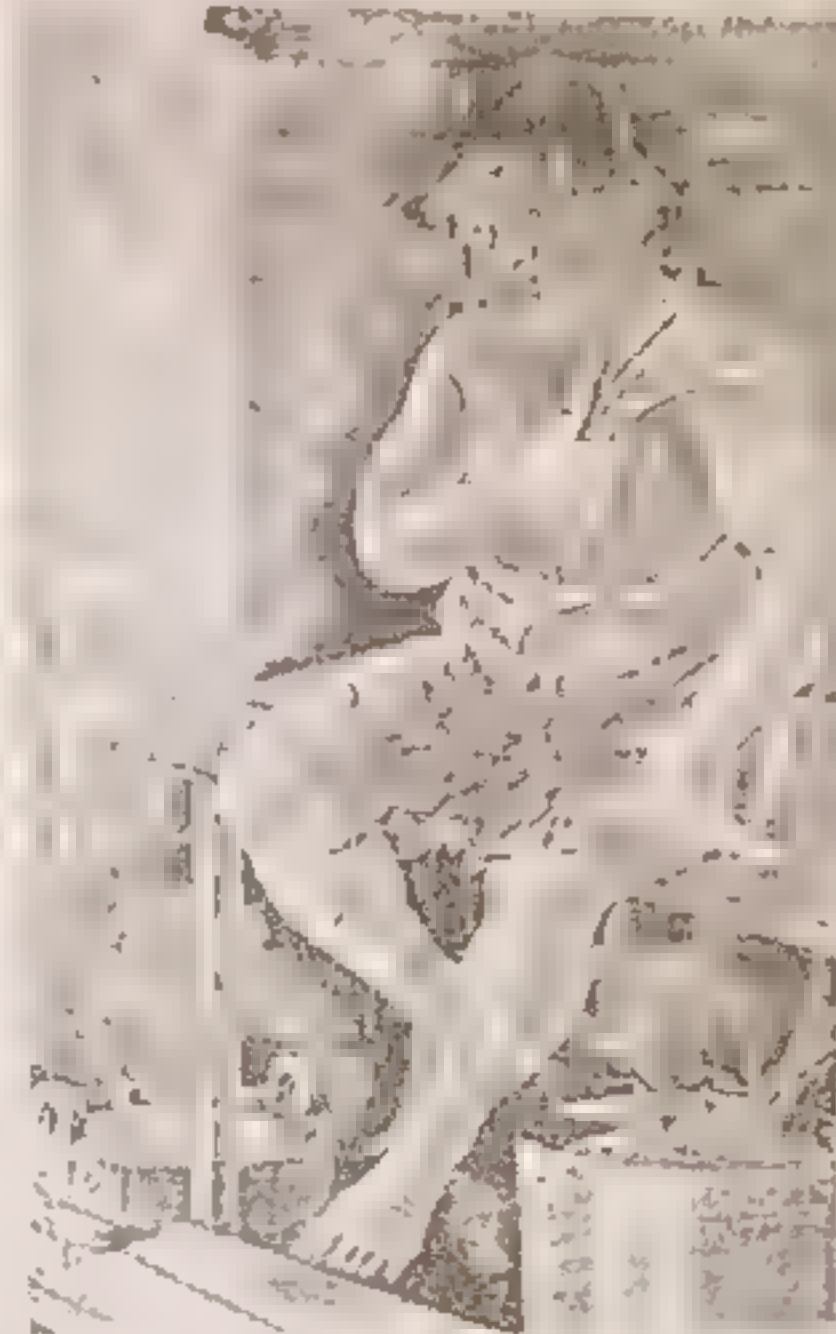
Дед часто вспоминал Дальний Восток, где служил. Рыбы там много водилось. Ею питались, ею же и лечились.

«Старый китаец, - рассказывал дед, - чешуей рыбной экзему да псориаз изводил. Чешую морской рыбы промывает, высушит да в каменной ступке в муку перетрет. Потом смешает с рыбьим жиром и этой мазью больные места намазывает. Или сдерет с селедки шкуру и натирает тушкой пораженную кожу. Опося смывает мылом «мазь селедочную», а тело столовым уксусом протрет. Так и лечил все кожные болезни».

А если у кого рана образовалась? На этот случай у деда Тимофея настойка чистотела была. Он ее загодя готовил. Заливал 2 ст. л. стеблей или корней чистотела четвертушкой водки или спирта и дней 20 настаивал. Рану сначала этой на-

стойкой смажет, а потом соленым нутряным свиным салом или рыбьим жиром. Так раны обязательно затягивались. Потому как дед всех с добром и любовью лечил. А где любовь - там надежда, а с надеждой человек жив. Так он нас учил.

Т.Т. Симоненко,
Московская обл.



Для здоровья уха не плоха!

Тдыхала я как-то на левом берегу Волги, у Чебоксар. Иду солнечным майским днем к переправе, что напротив города, на воду смотрю - покой да благодать. Вдруг сбоку что-то шевельнулось. Я даже вздрогнула. Человек в выгоревшем плаще с капюшоном около маленького костерка на половинке кирпича разделял рыбу. Я поздоровалась, он разогнулся. Оказалось, это женщина лет шестидесяти пяти, с коричневым от загара лицом и такими же загорелыми руками. Разговорились. Рыбалкой занялась ее заставила болезнь мужа. 2 операции перенес, ослаб, сам на себя стал не похож. Вот и решила она его свежей рыбкой откармливать. Благо, с детства знала о ее целебной силе и некоторые рыбацкие премудрости усвоила. С братьями на рыбалку частенько ходила. И начала она щук да окуней понемногу таскать да мужику своему уху варить. И заметила, что с ухой-то вроде силушка в него вливается. Вот и окреп постепенно - на рыбе свежей. Рыба-то, говорят, и кости, и мышцы, и дух крепит. Теперь вот увлеклась рыбалкой: и время идет незаметно, и здоровую пользу, и интересно.

Я спросила, не скучно ли ей одной. Она ответила: «А я и не одна», - показала на противоположный берег затона. Там по мелководью в таком же рыбацком обличье бродил высокий худощавый мужчина с удочкой в руках - ее муж.

Л.Н. Иванович, г. Вологда

Слепота - не лепота!

Помню, стояла осенью 1944 г. наша рота автоматчиков на переднем крае 1-го Белорусского фронта, в Польше. И приятель мой, Аграм Тухватуллин из Татарстана (если живой, - откликнись!), заболел куриной слепотой. После захода солнца уж ничего не видел. Так что приходилось водить его за руку по траншее.

Санинструктор роты дал другу пузырек с рыбьим жиром. Норму определил: по 0,5 г утром, днем и вечером. Где уж тут отмерить! Капал я щедро - по 5-6 капель на кусочек черного хлеба. А заодно и мне разрешили полечиться. Целый месяц мы рыбьим жиром здоровье поправляли. Да после трех недель-то к Аграму зрение и вернулось. И сами мы окрепли, нервы подлечили, настроение лучше стало.

В конце сентября переправлялись мы за речку Пилица, раздетыми. По очереди спали, в окопах было сыро, холодно. Многие солдаты гриппом заболели. А нас рыбий жир спас!

Ф. Платонов



настой да рыбешка

закрыв в чулане. Постоялец попробовал ворчать, а деду что?! Ворчи взаперти: уговор, небось, помнишь? Утром следующего дня хозяин опять рыбину - на завтрак, в обед - чесночный настой преподнес (на л воды 300 г чесночных стрелок). А на утро третьего дня дал рыбу и кусочки льда - из погреба достал, что на лето зимой на речке заготовил: «Положи его в рот через час, как рыбу съешь». Вскоре слышит дед

- дверь чулана ходуном ходит. Открыл, а там - жутко смотреть! На кровати, половичке - повсюду кучки желтовато-белых червей пополам с калом. Не понравилось, видать, им пища - повалили они из мужика.

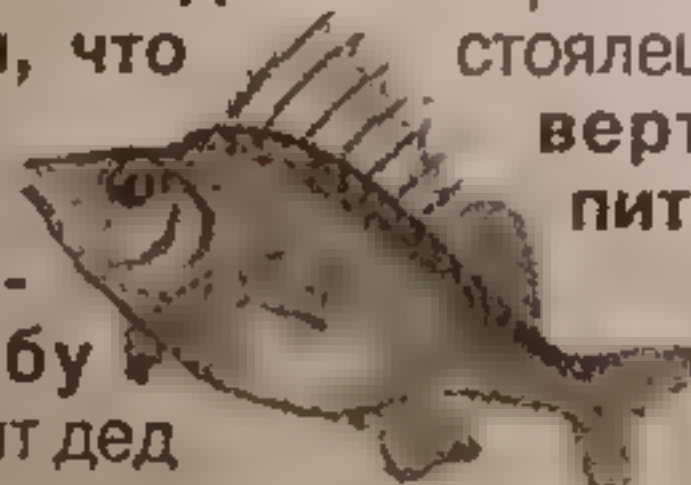
Три недели соблюдал постоялец эту диету. А на четвертую неделю стал пить по утрам подсолнечное масло - по 2 столовых ложки. Да хлебный квас,

настоянный на сельдерее и кориандре. Только спустя месяц перешел на обычную деревенскую еду. А за полчаса до еды настой травы мыльнянки пил - по столовой ложке (настой делается на самогоне, горсть травы на литр).

Так прошло два месяца. Не узнать стало рыбака. Располнел, щеки порозовели. Плохо одно: одежда не подходила прежняя. Пришлось деду развязать свой «смертный» узел да поделиться одежкой. Чтоб удобно было мужику домой возвращаться.

Спустя время пришли на имя деда из Ленинграда посылка и письмо: постоялец благодарил за свое спасение.

А. Куцевляк,
Саратовская обл.,
п. Аркадак



Собачка лизнет и болячка уйдет

Во время войны, когда немцы вплотную подошли к реке Свирь, наша семья в спешке покинула родной дом с небольшим грузом за плечами. С нами пошла и собака наша, небольшой рыжий кобелек Бишка. В 40 километрах от дома остановились мы в доме многодетной семьи. Их младший сын, Юра, еще в зыбке качался и все время плакал. Я подошла, полог отодвинула и была поражена: личико и голова были сплошной болячкой. А как-то в дом зашла цыганка - милостыню просила. Подошла к плачущему ребенку и с горечью стала выговаривать хозяйке: «Ну, мамаша! Собака в доме, а вы дитя довели - дальше некуда!». «Да что собака - не доктор же» - оправдывалась та. «Не говори так. У собаки лекарство на языке. Намажь свежей сметаной всю голову малышу и дай собаке вылизать. Увидишь, что будет». И после первой же процедуры Юра спал спокойно. А Бишка блаженно урчал в уголке, не кланчив у стола. Я утром подошла к зыбке, заглянула под полог: личико малыша было покрыто тонюсенькой розовой кожей. А сам он улыбался во сне.

Недели через две Юрина болячка почти сошла. Нам нужно было идти дальше. А своего кобелька мы не взяли с собой. Его не отпустила мать малыша. Приютила Бишку в благодарность за врачевание.

Ия Дмитриевна Костина,
Ленинградская обл., Подпорожский р-н

Баранья желчь сняла тяжесть с плеч

Был у нас в деревне такой случай. Умер у молодой женщины, Дарьи, новорожденный. Плакала Даша неутешно. А через 3 дня почувствовала сильную боль в груди. Молоко текло, грудь распирало, а кормить было некого. Во всей деревне не нашлось ни одного грудничка. Пошли за советом к бабушке Александре, целительнице нашей. А та велела заколоть барана и его желчью смазывать грудь. Слава Богу, в это время не было поста. Свекор не пожалел барана, заколол. Смазали желчью Дашину грудь, боли и поутихли. Заснула Даша крепко и проспала всю ночь. На другой день лечение повторили. И молоко исчезло. Судьба к Даше была благосклонна: у нее трое детей. И ни одного она силком от груди не отнимала. Последний аж до 5 лет сосал, еле отучили.

К. Валентинова

Боль в спине подвластна мне!

П одарила мне бабушка на свадьбу старенький, поношенный платок: «Храни его, внученька, - не раз он тебе при хворях поможет. Из чистой шерсти он, из овечьей».

Положила я подарок подальше на антресоли - а зря. Однажды мужа радикулит скрутил, ох и намучился он! И мази втирал, и прогревание делал, а спину на части рвет. Дай, думаю, платок испробую. Обмотала мужику вокруг талии, и ходил он так несколько дней. Отпустило спину-то!

А осенью и сама слегла - пневмония. Ни банки, ни горчичники мне нельзя. Так опять платок овечий выручил. Замо-

таюсь в него, прямо на голое тело, сверху теплое одею - как хорошо греет! Две недели так выходила. Вылечилась-таки.

Это уж потом я узнала, что овечья шерсть и греет, и лечит. Оказывается, она влагу поглощает, а в обмен тепло отдает. Циркуляция крови улучшается. Вот болезнь и отступает.

Платок-то бабушкин совсем уж ветхим стал. Так мне из деревни новый привезли. Его я непременно дочке своей передам.

Боль прошла - я на танцы пошла

Т ода 3 назад ездила я в деревню к бабушке. Решили мы там с друзьями на

Не порок - лизать грибок

У моей сестры появился грибок на ногах. Она москвичка - лекарства доступны все. Но ни одно не помогло. Однажды она разулась и села. К ней подошла их собака и начала вылизывать ноги. Так стало повторяться каждый раз. Сестра мыла ноги, усаживалась в кресло, а собака лизала. Через месяц грибок исчез без следа. А собака осталась по-прежнему жива и здорова.

Галина В.,
Саратовская обл.,
г. Аткарск

От похмелья варим зелье...

Ничто не поможет монголу похмельным утром, кроме стакана томатного сока с растворенным в нем овечьим глазом. И эту экзотику друзья степей с удовольствием выпивают одним глотком.

«Утомленные спиртом» голландцы варят говяжью печень, бараньи копыта и овсянку в одной кастрюле. Через 6 часов останется только вынуть кости, и лучшее средство от похмелья готово.

«Смак»

И боль пропала!

Я вот что заметила: как подложу перед сном под простыню шерстяное одеяло - и почки ныть перестают, и сплю я крепко.

М.П. Басова,
Орловская обл.



Сам сметану есть не стану!

У сынишки моей сестры появилось очень много бородавок на руках. Чем их лечить? Уксусом? Так ведь мальчонке всего 11 лет. А тут мне рецепт на глаза попался: обмазывать руки сметаной и дать облизать собаке. Вот моя псина и стала «доктором». И, действительно, исчезли бородавки через какое-то время.

Е.В. Фадеева,
Саратовская обл.,
п. Мирный

Шерсть овечья -

танцы сходиться. А у меня как назло с утра голова разболелась. Я и таблетки пила, и виски масировала - ничего не помогало. До слез расстроилась, что на вечеринку не попадаю. А бабушка достала из сундука ленточку, связанную из овечьей шерсти, см. 5-6 шириною, и повязала мне ее вокруг головы над бровями.

Боль-то к вечеру и утихла. То-то радости было!

Когда я домой уезжала, бабушка



ХВОРИ ПОУМЕНИШИЛИ

Молодец, стриги овец!

В том, что шерсть овец не только греет, но и лечит, я убедился лет 30 назад. Мучился я тогда при ходьбе сильными болями в подошвах. А соседка моя - баба Нюра - сразу причину поняла: «Это, милок, шпоры образовались. Но не печалься, избавлю тебя от страданий». И принесла клок шерсти со своей овечки, заставила привязать ее бинтом к больным подошвам.

Так я и ходил, не снимая повязку ни днем, ни ночью. Через несколько дней боли стали затихать, а вскоре и вовсе пропали...

Добавлю, что овечья шерсть, состриженная по осени, помогает не только шпоры врачевать, но и от натоптышей избавляться. Только стирать ее перед началом лечения нельзя

В. Александров

Шавки любят бородавки

Спешу средством от бородавок поделиться, которое на себе испытала. Протрите бородавки щепоткой соли. Потом эту соль в кусочек хлеба воните и дайте съесть любой собаке. Через некоторое время все бородавки исчезнут, сами увидите.

Раиса Михайловна
Жигалкина,
Мурманская обл.,
г. Кировск

И кошки выручат немножко

По данным западных специалистов, каждое животное влияет на здоровье человека по-своему. Вот, к примеру...

Собака - идеальный целитель при атеросклерозе, избыточном весе, стрессах, болезнях сердца и кровообращения, ревматизме. Это животное заставляет хозяина двигаться, делает жизнь размеренной, что особенно важно для человека, замкнувшегося в себе после тяжелой утраты, отстранившегося от друзей и знакомых. Собачья привязанность поможет снова почувствовать радость жизни, заставит думать не только о себе. Особенно «собакоterapia» показана пожилым людям.



Кошка. Она полезна для тех, кому трудно передвигаться, а также для маленьких детей и для одиноких. Поглаживание кошки успокаивает нервы и снижает кровяное давление.

Попугай, канарейка подходят всем, но особенно людям, вынужденным подолгу лежать в постели или страдающим депрессиями. Пение птиц повышает настроение и вызывает радость. Кроме того, эти птички понятливы и легко поддаются обучению.



Рыбок выбирают нервные люди, подверженные стрессам, живущие в постоянном напряжении. А также люди, прикованные к постели. Плавные движения рыбок успокаивают, снимают напряжение, отвлекают от мучительных мыслей.

Хомяк, морская свинка, кролик - прекрасные друзья для болезненных и пугливых детей. Они помогают победить страх перед контактом с незнакомыми предметами и людьми, придают уверенность в себе. Эти животные полезны также при болезнях суставов.

Анатолий Сафонов,
«Природа и человек. Свет»

Преданный пес облегчение принес



Сын купил жвачку, а дома с отцом поделился. Тот пожевал немного - и вдруг как кипятком его ошпарило. Кричит что-то, жвачку выплюнул, по избе бегает, слезы выступили. Оказывается, зуб разболелся. А ведь до этого дня и не болел вовсе. К вечеру всю щеку разнесло, температура поднялась. От таблеток толку нет, а наутро наша очередь коров пасти. Я бы, может, и сама пошла, да кто с маленькой дочкой останется? Вот так с температурой, опухшей щекой да затекшим глазом и погнался муж в поле коров. Только фуфайку надел - знобило его. Угнал стадо километров

за 5 от деревни. А у самого-то сил уж нет от боли. Лег на землю, свернулся калачиком. А пес наш, Байкал, хорошо свое дело знает, не дает коровам разойтись. Так до обеда бегал, а тут хозяина проведать пришел. Поглядел на него да и начал лизать ему больную щеку. Долго лизал. Муж говорит - так хорошо стало! Заснул, ведь всю ночь промаялся. Сколько-то поспал, вскочил, думал, коров уж и нет. А нет, Байкал, как положено, пасет их рядом. А зуб-то не болит, и температура спала! Гонит вечером коров: фуфайку держит на плече - жарко. Да и глаз маленько открылся, только щека еще опухшая. И с такой радостью рассказал, как Байкал его вылечил от зубной боли! А вскоре и опухоль совсем спала.



А у нас еще кот живет. Не породистый, обычный. Домой редко заходит, все больше в сарае -

мышей да крыс ловит. Вот как-то мне аппендицит вырезали. Я домой вернулась, а кот целыми днями около меня ходил. К вечеру-то устану - бок болеть начнет. Я стараюсь прилечь, отдохнуть, а он пытается залезть ко мне на живот. Поначалу сгоняла его: «И так болит, а еще ты лезешь». А потом вспомнила, как мужу Байкал помог, и решила посмотреть, что же кот делать будет. Вот вечером опять легла, и он тут как тут - мне на живот. Сел именно на то место, где болит, и стал перебирать лапами и сильно мурлыкать. И укачал меня своей песней. Утром я проснулась - все нормально. И так каждый вечер стал меня мой кот лечить. А бок-то все меньше беспокоит, и лекарь мой все реже ко мне навещается. Вскоре он опять вернулся к своей работе - в сарае пропадать стал. Так ведь и я про бок свой позабыла.

Е.В. Фадеева,
Саратовская обл.

и греет, и лечит

много гостинцев наложила. Но самым дорогим подарком были варежки и носочки из овечьей шерсти и та заветная ленточка, что не раз меня еще потом выручала.

Потихоньку, не спеша, грею в сумке малыша

Первенец мой родился слабеньким да болезненным (сказались преждевременные роды). И ел плохо, и капризничал. Я вся измучилась, не зная, чем помочь малышу.

И впрямь: с каждым днем сынуля мой спокойнее становился, хорошо ел, спал, из вечного орущего младенца превратился в пухленького ангела. Оказывается, недоношен-



ные дети рождаются незрелыми и плохо удерживают тепло. А поддержите-ка такого малыша не в ватном одеяльце да фланелевой пеленке, а в конверте овечьем - он и болеть реже будет, и в рост быстрее пойдет. Потому как в инкубаторе таком ребенок тепло не теряет и всегда сухим остается. А еще шкурка овечья ощущение комфорта, спокойствия и радости создает.

Вера Геннадьевна
Карельская,
г. Северодвинск

Лекарства из животного царства

Укутала плечи шерстью овечьей

Мама моя от болей в плечах шерстью овечьей спаслась. А уж так страдала! Не то что поднять руки - шевельнуть плечом не могла. Так она вот что удумала. Смочит в моче невымытую овечью шерсть, плечо ею обложит, сверху - бумагу компрессную, а потом сустав-то еще теплым чем обмотает. Прodelала 4-5 таких процедур на ночь - и боли отошли, и суставы подвижными сделались.

Тамара Алексеевна Голоулина,
Р. Удмуртия

Пиявки отменно лечили гангрену

Хочу советом своим помочь Л.И.: она жаловалась, что вены на ногах донимают. Мне ее недуг очень даже хорошо знаком. Я ведь и сама с тромбофлебитом глубоких вен с 24-х лет мучаюсь, а мне сейчас 76, и все на ногах.

Пиявки мне помогали постоянно. В 1947 году после родов у меня гангрена началась, и ногу даже отнять хотели. Сестра не дала, и врачи умные попались - **кроме лекарств, еще и пиявками решили полечить**. И тем ногу сохранили. С тех пор, чтобы обострения не возникало, два раза в год пиявки ставили. В 1967 году я в Мурманск переехала, и там мне перестали врачи пиявки ставить. Так я сама себе пиявочную профилактику делаю. Иногда обильные компрессы с мазью Вишневского делаю. А лучше всего эскузан помогает, на основе конского каштана который.

Вера Петровна К., г. Мурманск

Продолжается подписка на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей
Архангельской области - 50486)
Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722
Газета «Живица» - 27807
Спешите подписаться!

Ноги шкуркой обмотаю - и спонсину засыпаю

- Колени у меня по ночам уж так крутило! «Обмотай ноги-то кроличьими шкурками - враз уснешь», - посоветовала знакомая.

Взяла я старый воротник да на ночь одну ногу и укутала. Рвать его не хотелось. Да и не верилось, что болезнь пройдет - три года уж маюсь.

Проснувшись от боли - ногу выворачивало. Спросонья про воротник-то и не вспомнила. А потом дошло: болит нога, которую не замотала. Утеплела ее, голубушку. Так под утро - другая заныла.

Тут уж я - бегом на базар. Купила пару невыделанных шкурок кролика, и ночь для меня теперь - в радость! Может, кому еще этот способ поможет. Дай-то Бог!

Записала Любовь
Калюжская,
Ярославская обл.

Кот нам угадет живот

Лет пять назад у меня начал болеть живот после еды и перед месячными. А к врачу я никак собраться не могла. И однажды при очередном приступе ко мне прибежал наш кот Уголек. Сел прямо на живот и топтался минут 5, будто массаж делал. Боль в животе утихла. Весь следующий день кот спал, ничего не ел. Такой массаж он стал делать через день. И боли прекратились. Даже месячные пошли без боли.

Н.Е. Решетова,
Ленинградская обл.,
д. Малосеевка

Обратите внимание!

Для начисления гонорара теперь необходимо, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса)**. Такого требования налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь-февраль. Также необходимы новые данные от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.

Зайчик мехом излечит всех!

В молодости у моего мужа сместились поясничные позвонки. Уж 11 лет мучается. Как-то совсем слег, пальцем ноги не мог шевельнуть. И принесли ему друзья заячью шкурку. Муж ее мехом к телу приложил и завязал на тесемки. С тех пор каждую зиму и осень так ходит. Износил три шкурки уже. А о радикулите позабыл давно.

Р. Н. Литвинова, Орловская обл.

Мой сосед Валера - страшный балагур и забияка. В прошлом году повздорил со своим товарищем - и остался у него на носу и щеке огромный шрам, толстый, красный. Со временем он уменьшился, но был очень заметным.

И как-то цыганка ему подсказала, как убрать шрам. **Нужно козы рога растереть и есть помаленьку, запивая водой**. Выведал Валера в частных домах, кто будет козу колоть, купил рога. Измельчить их было делом трудным. В ход пошли: пила, топор, ступа и кофемолка. Но все-таки справился. И начал потихоньку есть порошок. Совсем шрам не исчез, но стал почти незаметен.

К. Николаева



Тираж 1000 экз.
Средняя цена 1 руб.
Средняя цена 1 руб.
Средняя цена 1 руб.
Средняя цена 1 руб.

Оплата в типографии с переводом
ул. Южная 5 Печать офсетная.
Заказ № 378 Тираж 181.018
Уч. изд. 000 «Газета «Ай, болит!»
№ 29722 Выходит 2 раза в месяц
Цена и розницу свободна

Всего
подписано
всего
по графику

Секретарь - (8184) 55-28 61
Отдел редакции - тел. (8184) 55-16-48
факс (8184) 55-16-08
Редактор, корректоры - (8184) 55-08-48
Бухгалтерия - тел. факс (8184) 55-16-52
Отдел доставки - (81842) 3-58-50

Средняя цена 1 руб.
Средняя цена 1 руб.
Средняя цена 1 руб.
Средняя цена 1 руб.

Газета-целительница
1 мая 2001 г.



Ай, БОЛИТ!

НЕ ДАЯ НАС БОЛЕЗНИ ГЛАЗ!

В выпуске:

Как без сомнения
улучшить зрение

- ✕ Я глаукому прогнал из дому
- ✕ Против катаракты - сочные «теракты»
- ✕ Не допустит аскорбинка на хрусталик ни пылинки!.....с. 2-3

Эх, была не была:
станет глаз, как у орла!

- ✕ Причина тревоги - световые ожоги
- ✕ Рыбий жир раскрасит мир
- ✕ Ведь ПК не безвреден пока.....с. 4-5

Зачем же ближе -
и так увижу!

- ✕ Ну и лих свекольный жмых!
- ✕ Мне отныне очки - не с руки!
- ✕ На луну по-особому взгляну.....с. 6-7

Чтоб отвадить ячмени - что-нибудь да примени!

- ✕ Семена лопуха от греха
- ✕ Береги золотишко, малышка!
- ✕ Из ватки сделайте заплатку.....с. 8



Бельмо живицы боится!

От бельма на глазу можно и без операции избавиться. Моя бабушка советовала ежедневно закапывать на ночь в глаз по капельке свежей живицы с пихты. Глаз, конечно, сильно жечь будет, но даже застарелое бельмо рассасывается! Способ этот многими испытан.

А.Л. Зембицкая,
г. Мурманск

Не дышите валерьянкой спозаранку...

Катаракта - такой диагноз поставили мне врачи и рекомендовали закапывать глазные капли. Они не помогали. Встала неизбежность операции. Мой земляк посоветовал купить пузырек настойки валерианы и нюхать ее по вечерам перед сном. Я так и сделал. Каждый день, ложась в постель, открывал пузырек и пять минут вдыхал настойку. Через две недели пошел к окулисту. Врач удивился, что помутнение хрусталиков уменьшилось. Я и сам почувствовал это. При чтении исчезла желтизна страниц, стал видеть лучше и сейчас надеюсь избавиться от катаракты без операции.

Ф. М. Хорьков, г. Арзамас



Спросите, каковы симптомы этой болезни? **Вопервых**, периодическое затуманивание зрения и видение вокруг лампы или свечи радужных кругов. **Во-вторых**, постепенное падение зрения и сужение поля зрения.

Болезнь тянется годами и грозит полной слепотой. Здесь имеет место атрофия зрительного нерва от повышенного



В лечении начальных стадий катаракты (помутнение хрусталика) используют аскорбиновую кислоту (витамин С) в комплексе с другими препаратами - катахромом, сэнкатолином, рибофлавином и другими путем закапывания в глаза в течение двух-трех месяцев с двухнедельными перерывами. А зимой и весной рекомендуется принимать витамин С в таблетках, гранулах - по 0,6 г в сутки. Клинические наблюдения пока-

Не допустит аскорбинка на хрусталик ни пылинки!

зали, что аскорбиновая кислота замедляет процесс помутнения хрусталика и даже позволяет предотвратить полное созревание катаракты. Это чрезвычайно важно, особенно для пожилых, которым состояние здоровья подчас не позволяет прибегать к хирургическому вмешательству.

Глаза любят витамин С! Исследования выявили значительно более высокую концентрацию аскорбиновой кислоты в биологических жидкостях и средах здорового глаза, чем в тканях других органов.

При дефиците аскорбиновой кислоты в организме возникают кровоизлияния под конъюнктиву (слизистую оболочку) глазного яблока, в склеру, сетчатку, развиваются некоторые формы хронического конъюнктивита. А снижение содержания аскорбиновой кислоты в водянистой влаге, стекло-

внутриглазного давления. Холестерин и шлаки закупоривают капилляры и лишают питания зрительный нерв. Практически день за днем, год за годом происходит блокировка зрения собственными отходами. И начинать надо с чистки печени и всего организма. Сколько раз проводить чистку? До тех пор, пока не нормализуется глазное давление.

Моя методика лечения глаукомы

1. Сделать 15-17 чисток печени и почек. Если этого будет мало, надо продолжить.

2. Сокотерапия доктора

видном теле, хрусталике, сетчатке выявляют при различных патологических состояниях органа зрения. **Включая витамин С в терапию глазных болезней, врачи стремятся восполнить этот недостаток и тем самым нормализовать физиологические процессы.**

Аскорбиновую кислоту при-

в состав которого входят глицерин, аскорбиновая кислота и фруктово-ягодный сироп, помогает при остром приступе глаукомы. В случае необходимости глицероаскорбат можно приготовить самостоятельно из расчета 1,5 г глицерина, 0,1 г аскорбиновой кислоты на кг веса и 20-25 г любого ягодно-



го сиропа. Как правило, уже однократный прием «коктейля» облегчает состояние.

Аскорбиновая кислота включается и в комплексное лечение травматических и ожоговых поражений роговицы, ее воспалительных и дистрофических заболеваний. Совместное применение аскорбиновой кислоты, рибофлавина (витамина В2) и аденозинтрифосфорной кислоты способствует ускорению эпителизации роговицы, рассасыванию инфильтратов при герпетическом кератите.

Аскорбиновую кислоту все шире используют при лечении близорукости и ее осложнений. Дневная норма витамина С для взрослого человека 80-110 мг. Постарайтесь каждый день получать эти столь необходимые глазам миллиграммы.

В.П. Можеренков,
Г.Л. Прокофьева,
кандидаты меднаук,
«Ваш доктор»

меняют в лечении диабетической ретинопатии - тяжелого поражения сосудистого тракта и сетчатки у больных сахарным диабетом. Назначаемая внутрь в виде таблеток или внутримышечно в инъекциях, она способствует нормализации проницаемости капилляров оболочек глаза.

Жидкий свежеприготовленный препарат глицероаскорбат,



Хвощ

Уокера:

а) морковь - 20 ст. л., шпинат - 12 ст. л.;

б) морковь - 14 ст. л., сельдерей - 10 ст. л., эндивий - 4 ст. л., петрушка - 4 ст. л.;

в) морковь - 18 ст. л., сельдерей - 10 ст. л., петрушка - 4 ст. л.;

г) морковь - 20 ст. л., свекла - 6 ст. л., огурцы - 6 ст. л.

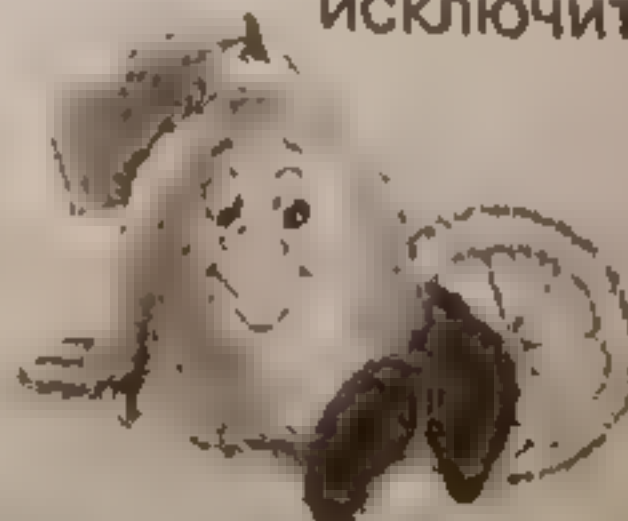
Смеси соков употребляют в 2-3 приема, начиная с небольших доз, натошак. Объем соков, предлагаемых в рецептах, рассчитан на один день.

3. Чтобы ускорить растворение шлаков в сосудах глаз,

Я глаукому

необходимо съедать по пол-лимона с кожурой и медом утром и вечером натошак. Если лимоны импортные, то их надо бросать в кипящую воду на 15-20 сек., чтобы удалить с кожуры налет парафина, который очень вреден для печени. Принимать лимоны нужно в течение месяца, затем сделать перерыв на 10-15 дней. После этого возобновить прием. Если у вас повышенная кислотность и язва желудка, этот метод лечения надо исключить.

4. Следует пить настой трав: крапива майская - 0,5 ст. л., лепестки



УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

Мед да вода исцеляют всегда

Да-да, именно таким необычным способом с давних времен лечили катаракту.

Правда, начинать лечение следует постепенно. Сначала нужно развести натуральный мед теплой водой в соотношении: чайная ложка меда на две столовые ложки воды. Закапать этой смесью глаза и немного полежать. Поначалу будут ощущаться боль и жжение. Но нужно потерпеть и процедуру повторять каждый день в течение двух-трех месяцев. Вы заметите, что рост катаракты прекратится, зрение улучшится, небольшая катаракта может рассосаться совсем.

В дальнейшем эту процедуру нужно проводить, используя неразбавленный мед. Для этого его нужно растопить на водяной бане, остудить до комнатной температуры и закапывать в глаза в течение 2-3 месяцев ежедневно. Обязательное условие - мед должен быть натуральным.

Валентина Никульшина, врач

Помогает порою сок каланхоэ

Лет 8 назад началась у меня катаракта. Хорошо, присоветовали мне лечение яйцом да каланхоэ с медом. Остановила я ее. Но рецепты эти помогают, когда болезнь только начинается. **Смешивала ч. л. сока каланхоэ с ч. л. меда да в глаза закапывала.** А чтоб не скисло, держала снадобье в холодильнике. Закапывать же надо чуть теплым. Пипетку-то в руке согреть можно.



А яйцом-то окулист лечиться научил. Свежее яйцо (не больше суток из-под несушки) час варила. Как остыло - очистила, верхушку срезала да желток осторожно вынула. А от крошек желтка промыла. В чашечку белка налила меду, да верхушкой прикрыла. А чтоб не катилось - в рюмку поставила. Сутки настаивала. Потом настаивавшимся медом глаза и закапывала.

Лидия Ивановна Тулупова,
Оренбургская обл., г. Кувандык



Прочитала я в газете, что у дочки Г. В. Гостяевой из Ленинградской области зрение падает.

У моей девочки тоже один глаз на 12 %, а второй на 30 % бигел. В Одесском институте глазных болезней им. Филатова, где она стояла на учете, посоветовали нам комплекс упражнений для глаз по Э. С. Абетисову и методику лечения по Гончаровой. Занимались мы год - каждый день. И сейчас у дочки одна линза в очках без диоптрий, а вторая +1.

Упражнения

1. Исходное положение - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - сидя. Быстро моргать 1-2 мин.

3. И. п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз. Перевести взгляд на конец пальца и смотреть двумя глазами 3-5 сек. Опустить

руку. Повторить 10-12 раз.

4. И. п. - стоя. Вытянуть правую руку вперед, смотреть на конец указательного пальца, расположенного по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. - сидя. Тремя пальцами легко нажать на веко и держать 4 минуты. Повторить 2-3 раза.

6. И. п. - сидя. Закрытые веки помассировать минуту круговыми движениями пальцев.

7. И. п. - стоя. Расположить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз и смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд. Прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 секунд. То же самое проделать с другими пальцами руки. Повто-

рить упражнение с левым глазом и левой рукой.

8. И. п. - стоя. Ответить правую руку в правую сторону и передвигать справа налево, следя глазами за пальцами. Голову при этом держать неподвижно. Проделать упражнение с левой рукой. Повторить 10-12 раз.

9. Встать перед окном на расстоянии 25 см. На уровне глаз на стекле прикрепить метку - кружок (2-3 см), поочередно фиксировать глазами то метку, то какой-либо предмет за окном, расположенный на уровне этой метки. Первые



три дня упражнение делать 3 минуты, следующие три дня - 5 минут, и потом - по 7 минут.

Методика лечения по Гончаровой

У настольной лампы (лампочка обязательно 75 Вт!) снять абажур, обмотать цоколь тонкой проволокой и вывести конец по центру нити накаливания. На конец проволоки прикрепить шарик диаметром 1,5 мм. Расстояние от глаза до лампы - 30 см. Смотреть одним глазом (второй закрыт) на включенную лампу 30 сек. Затем надеть очки и засвеченным глазом смотреть на буквы с 2-х метрового расстояния (их мы брали из детской разрезной азбуки). Если буквы не видно - приближаться, если видно - удаляться. Таких засветов делать по 2 на каждый глаз.

Курс лечения - месяц, 2-3 недели или месяц - перерыв, и снова занятия.

Л.Н. Ветлова,
г. Иваново

прогнал из дому

вы или семян укропа. Ст. л. измель-

ченной травы или семян настаивают в 1,5 ст. кипятка.

6. Глаукома хорошо поддается лечению чистотелом. Его заваривают, как чай, и делают примочки на глаза.

7. В качестве профилактики можно применять следующие сборы трав:

а) хвощ полевой - ч. л., чабрец - ч. л., лист грецкого ореха - ч. л. Сбор заварить 50 г крутого кипятка, закрыть, настоять 15 минут, процедить и теплым отваром протирать глаза;

б) 2 ст. л. измельченных цветков василька залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять

30 минут, процедить, использовать для промывания глаз.

Николай Михайлович
Дубовик,
г. Новочеркасск

Против катаракты - сочные «теракты»

Весьма примечателен пример одной женщины, проживающей в западной Вирджинии, южнее Питсбурга. Из-за катаракты она полностью лишилась зрения, а после трехлетнего безуспешного лечения ей сказали, что она никогда больше не будет видеть. Но, прослышав о «чудесах» соковой терапии,

она поехала лечиться в Питсбург, где была хорошая фабрика, изготавливающая свежие овощные соки при помощи большого «растирателя» и гидравлического пресса. После очистительной процедуры эта женщина стала есть только сырые овощи и фрукты и пить ежедневно 250 г смеси морковного, сельдерейного, петрушечного и цикорийного соков, 250 г - морковного, 250 г - морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного и 250 г - морковного и шпинатного соков. И менее чем за год она восстановила зрение настолько, что могла читать с помощью увеличительного стекла.

«Полезная газета»



Чабрец

ландыша - ч. л., вода - 200 г. Все смешать, довести до кипения, снять и добавить 0,5 ч. л. соды питьевой. Настоять в темном месте 7-8 дней. Принимать по ч. л. 2 раза в день утром и вечером.

5. В качестве примочек может употребляться настой тра-

С подорожником ловко управилась

ЗОЛОВКА

Уж что с моей золовкой случилось - не знаю. Только как приехала она к нам в деревню, так стали у нее глаза очень чесаться. И вокруг глаз до красноты расчесывала, до боли. Мы сначала и в баню ее отправляли, и маслом она веки смазывала. А помогла зуд снять настойка подорожника на водке - соседка посоветовала. Она произвольно подорожника-то набирает да пол-литром заливает. Протирала золовка настойкой этой кожу вокруг глаз и избавилась от зуда и красноты.

Н.В. Кошкина,
Рязанская обл., п. Заречный

Эх, была не была:

Солнечный круг - лучший друг

Из-за диабета у меня заболели глаза. Понизилось зрение. Врач выписал лекарства. А они такие дорогие - пенсии не хватит. Так и ушла из аптеки с пустыми руками.

Начала промывать глаза утренней уриной. И на солнце утром и после 15 часов смотреть: от 10-15 секунд и до 10 минут. Бояться не надо. Солнеч-



ный свет нам необходим. Цвета солнечного спектра как бы заряжают энергией все органы. Есть даже и метод лечения цветом. Ну и куда бы я ни шла - обязательно посмотрю несколько минуток на солнце. Сначала - одни круги цветные и пятна, вижу плохо. Минут через 5 - лучше, глаза перестают болеть.

А еще горящая свеча помогает. Зажгу ее в сумерках и

посижу минут 15: расслаблюсь и на пламя смотрю. Зрение улучшилось буквально через 3 сеанса.

А от конъюнктивита я наливаю в таз воды комнатной температуры (можно с настоем трав: ромашки, календулы), опускаю лицо в воду и моргаю. Так проделываю несколько раз. Все проходит.

З.В. Николаева,
г. Вязники



Многочасовая работа перед экраном ПК даже для здоровых глаз может оказаться не по силам. Люди, работающие за компьютером гораздо реже моргают, в результате чего высыхает поверхность глаза, так как естественная слезная пленка, покрывающая глазное яблоко, становится слишком тонкой. Это приводит к раздражению роговицы - к вечеру глаза краснеют, иногда слезятся и болят. Поэтому лучше приобрести специальные очки - они настроены на требуемое расстояние (примерно 50 см) и в большинстве своем имеют небольшие стекла и двойную зеркальную поверхность. Вы оградите глаза от усталости. Но главное, периодически делайте небольшие паузы в работе, отвлекаясь от компьютера. Например, посмотрите вдаль, не задерживая ни на чем взгляд надолго, или посидите с закрытыми глазами.

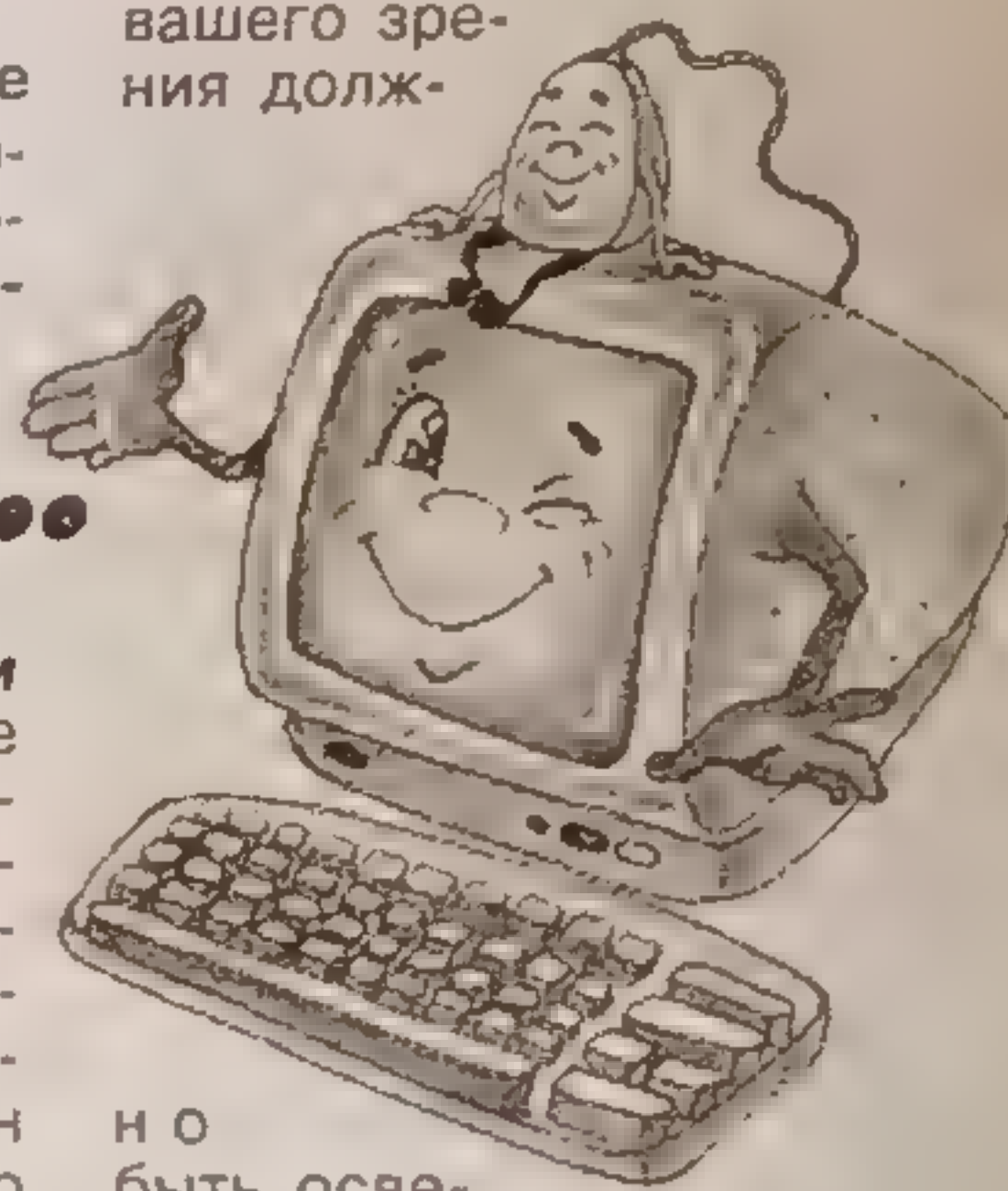
Расслабляйте глазную мышцу. Во время чтения оста-

навливайтесь через каждые полчаса и в течение нескольких секунд смотрите на какой-нибудь отдаленный предмет. В глазном яблоке есть цилиарная мышца, которая отвечает за изменение кривизны хрусталика. Она сокращается, когда вы смотрите на предметы, расположенные вблизи. Переместив

могает избежать сухости глаз. Для того, чтобы давление было более комфортным, можно осуществлять его через слой мягкой ткани.

Правильно выбирайте положение. Во время пользования компьютером медики советуют устанавливать мони-

Позаботьтесь о равномерном освещении. Плохое освещение часто вызывает заболевание глаз. Все поле вашего зрения долж-



но быть освещено достаточно равномерно - это основное гигиеническое требование. Иными словами, степень освещенности помещения и яркость экрана компьютера должны быть примерно одинаковыми, так как яркий свет в зоне периферического зрения значительно увеличивает напряжение глаз.

Ведь ПК не безвреден пока...

фокус, вы сможете избежать спазма цилиарной мышцы. С этой целью повесьте газетный лист на отдаленную стену и попытайтесь различить заголовки.

Не забывайте моргать. Каждый раз, когда вы моргаете, глаза очищаются и получают массаж.

Применяйте легкое давление. Легкое надавливание может способствовать устранению дискомфорта. Слегка надавливая на закрытые глаза, вы перемещаете слезную жидкость, а это, в свою очередь, по-

тор на расстоянии 50-60 см от глаз. Специалисты также считают, что верхняя часть видеодисплея должна быть на одном уровне с глазами или чуть ниже. Когда человек смотрит прямо перед собой, его глаза открыты шире, чем когда он смотрит вниз. За счет этого площадь обзора значительно увеличивается, вызывая обезвоживание глаз. К тому же, если экран установлен высоко, а глаза широко открыты, нарушается функция моргания. Это значит, что глаза не закрываются полностью, не омываются слезной жидкостью и не получают достаточного увлажнения.

ло намного лучше. Но муж пить рыбий жир - даже осетровый! - наотрез отказался, поскольку

Рыбий жир

ненавидел его с детства. Пришлось все 3 литра отдать старику-сторожу, охранявшему по соседству детский сад. Дед терпеливо расправился с мерзким на вкус лекарством и действительно снял



Это произошло в Салехарде. Молодая женщина Галина, ехавшая в автобусе, стала невольным свидетелем разговора двух подруг. Одна из них настоятельно советовала другой: «Обязательно сходи к бабке Марье, она тебя от холецистита за несколько дней избавит!» «Ну хорошо, - согласилась та. - Давай адрес».

Адрес оказался немудреный и запомнился легко. Галина тоже страдала холециститом, но пойти по услышанному адресу сразу не решилась. Иногда, проезжая мимо дома, где жила целительница, она много раз порывалась сойти на ближайшей остановке, но каждый раз ее что-то останавливало. Смущало и то, что с бабушкой этой она не была знакома: как-то еще примет? Лишь спустя месяц, когда снова прижала печень, наконец решилась.

Едва Галина открыла дверь, как услышала: «Что ж ты, голубушка, целый месяц собиралась, а пришла, когда уже нестерпимо стало?» И, не дожидаясь

ответа, бабка указала место на табурет. Та механически села, а бабуля, обойдя ее вокруг, снова спросила: «С желчным пузырем неполадок?» И тут же успокоила: «Я тебе помогу». А на прощание своей проникательностью «добила» Галину окончательно: «У твоего мужа плохое зрение. Достань осетра, вырежь внутренний жир, перетопи его и заставь мужа пить по столовой ложке три раза в день. Через год очки снимет».

Галине очень скоро действительно ста-

СТАНЕТ ГЛАЗ, КАК У ОРЛА!

Причина тревоги - световые ожоги

Оказывается, очень просто получить лучевые ожоги глаз. Рассказывает врач высшей категории, заведующая отделением неотложной помощи Московской офтальмологической клинической больницы Вера Григорьевна Бондарева.

С ожогами глаз чаще всего обращаются люди, которые самостоятельно ремонтируют свои автомобили или выполняют какие-то сварочные работы на строительстве своих дач. Мало того, что их собственные глаза часто бывают совсем не защищены от слепящего света, так они еще просят что-то поддержать своих жен или родственников.

К счастью, при таких вспышках возникают ожоги глаз относительно легкой степени. Человек возвращается домой, а через несколько часов, чаще всего ночью, появляются рези в глазах, боли, слезоточивость, светобоязнь. В принципе, никакого лечения в данном случае не требуется, потому что за сутки неприятные явления проходят сами собой. Но мы рекомендуем-таки делать на глаза хо-



лодные примочки с настоем чая или простой водой, чтобы облегчить болезненные ощущения, и закапывать в глаза любые витамины в жидком виде, либо простерилизованное растительное масло, хотя бы подсолнечное. А то и купить в аптеке глазные витаминные капли «Тауфон» или «Цитраль».

Причиной еще одной разно-

видности ожогов глаз стало в последние годы обилие косметических кабинетов с соляриями, в которых загорают зачастую без защитных очков. В подобных случаях лечить глаза намного тяжелее, и для этого требуются уже не сутки, а недели.

Еще сложнее лечить солнечные и снежные ожоги глаз. Было несколько случаев, когда мы лечили туристов. Все они утверждали, что пользовались защитными очками, однако глаза уберечь не смогли. Видимо, на них были очки с лишь затемненными стеклами, а нужны были стекла, отсекающие излучения опасного для глаз диапазона.

Если световые ожоги, которые случаются при сварке, воздействуют на передний отрезок глаза - слезистую оболочку и роговицу, то снежные и солнечные офтальмии могут серьезно повредить сетчатку глаза. Субъективно это выражается в появлении перед глазами «зайчиков» - полупрозрачных пятен, а те мешают видеть. Такие больные госпитализируются, потому что любая патология сетчатки чревата снижением остроты зрения. Если не лечить такие ожоги, то это может привести к полной потере зрения.

Людмила Коханова,
«Женское здоровье»



Сам себе диагност

Разверните газету на расстоянии вытянутой руки. Медленно придвигайте страницы ближе к глазам, пока строчки не начнут расплываться. Можете разбирать буквы даже на расстоянии 15-17 см? Ваш биологический возраст - 20-30 лет. Если на расстоянии 18-25 см - вам за 30. В состоянии прочитать газетный текст с расстояния 26-32 см? Ваше зрение как у 40-летнего. Если для того, чтобы четко различить буквы, понадобилось отодвинуть газету от глаз дальше, чем на 32 см, - вам перевалило за 50 лет.

«Домашний доктор»
Толока»

Накануне моего отъезда в командировку сосед, молодой человек, пожаловался: глаза, веки у него болят. Из-за это-



Василек глазам помог

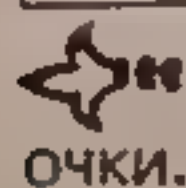
го стесняется на людях появляться, отчаялся вылечиться. Я - ему: «Было бы из-за чего отчаиваться! При конъюнктивитах и блефаритах помогает промывание глаз и примочки отваром цветков синего

василька. 2 столовые ложки сухих измельченных цветков залить пол-литром кипяченой воды, прокипятить на слабом огне 10 минут. Пусть полчаса отвар настоится. Потом процеди». Вернулась из коман-

дировки - парень здоров, весел, - на дискотеку собирается!

А от вирусного конъюнктивита хорошо помогает пузырек с эфирным маслом эвкалипта или чеснока. Вдыхайте запах - и глаза будут выздоравливать.

А.С. Семина, офтальмолог



очки.

Об этой истории я узнал от самой Галины и от ее мужа. Че-

пурпура и обеспечивает нормальное зрение».

К сожалению, мне не уда-

раскрасит мир

стно говоря, усомнился в таком методе избавления от близорукости и дальнорукости, но всегда помнил о нем и однажды спросил знакомого офтальмолога: «Можно ли топленным осетровым жиром улучшить остроту зрения?» «Вполне, - был ответ. - Про осетровый не скажу, но вообще в рыбьем жире содержится витамин А, который входит в состав зрительного

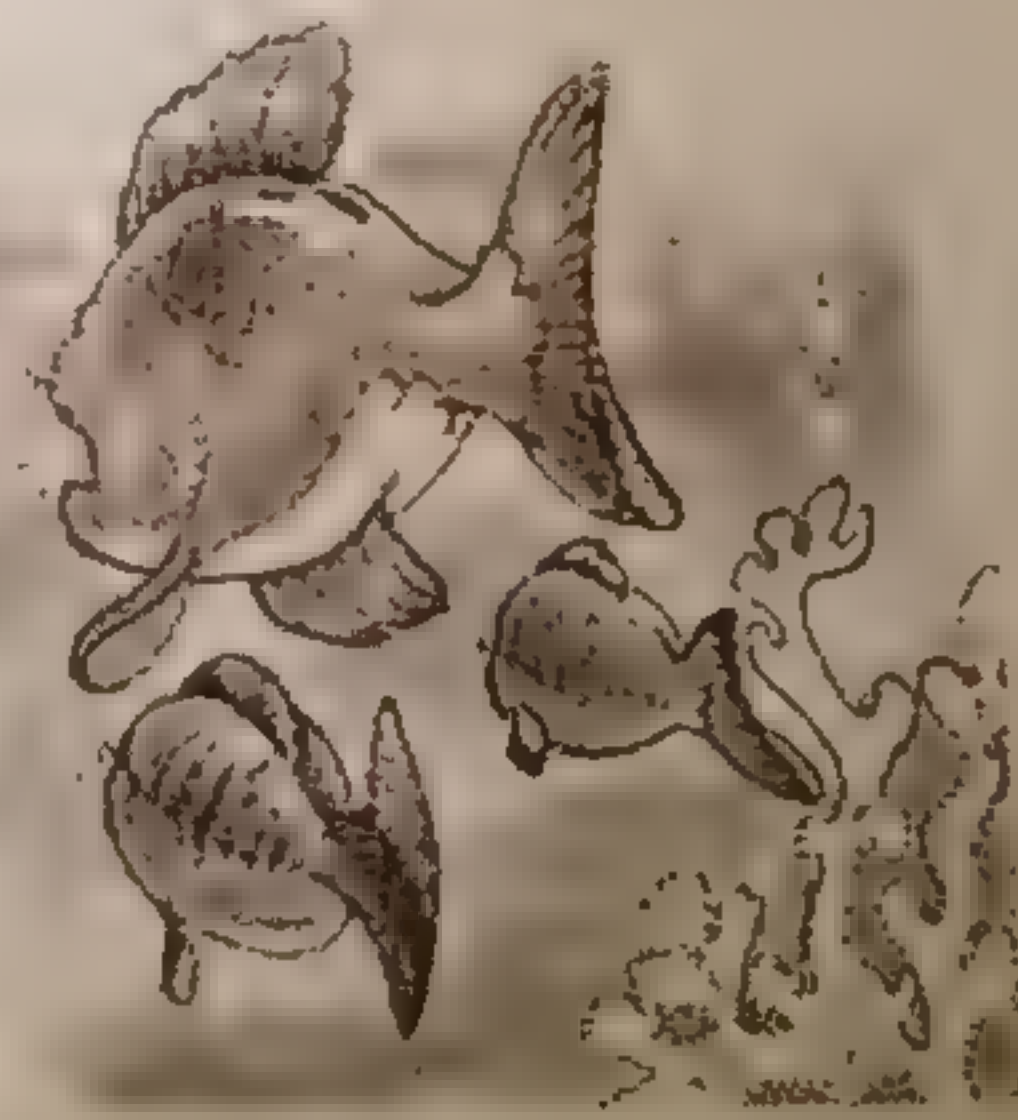
лось найти данных о том, сколько же в топленном осетровом жире содержится витамина А, но думаю, что больше, чем в обычном рыбьем жире. Вполне возможно, что длительный прием (при здоровой печени!) вышеназванного жира действительно может восстановить частично утраченное зрение. А принимать его теперь можно в быстро-

растворимых капсулах.

Надо сказать, что витамин А, содержащийся в рыбьем жире, крайне важен для человека, а для детей и подростков - тем более, поскольку способствует росту и формированию организма. Кстати, не случайно при нехватке витамина А отмечаются поражения слизистых оболочек глаз, верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта; замедляется появление и формирование зубов у детей, развитие у них костной ткани; снижается сопротивляемость организма инфекциям. Так что рыбий

жир организму очень даже нужен.

Михаил Речкин,
г. Москва,
«Семейные секреты»



Ну и лух свекольный жмых!

Я дам вам рецепт для улучшения зрения со 100-процентной гарантией: проверено на себе. Каждое утро надо пить 250 мл свежего сока сырой свеклы. Можно еще и жмых есть. Правда, эту процедуру надо повторять и повторять. Как только зрение улучшилось - дайте себе передохнуть. А через 3-5 дней опять пейте. Желаю всем выздоровления!

Катя Майорова, г. Орел

На луну по-особому взгляду

Чтобы избавиться от косоглазия, Лариса Ивановна, попробуйте этот заговор. Выберите полнолунную ночь и подведите больного к окну (летом лучше выйти на улицу). Пусть он смотрит на луну и читает: «Народится месяц, раскружится, исправится и поправится, так чтоб и глаза раба (имя) смотрели бы правильно. Аминь». Скоро заметите сами, как глаза «встанут» на место.

Е.И. Шерстобитова,
Свердловская обл.,
г. Среднеуральск

На ноготки смотрела и... прозрела!

Долгое время я страдала близорукостью. Как-то увидела меня в очках бабушка Александра, наша деревенская травница-целительница. Отвела к палисаднику и сказала: «Видишь цветы? Называются ноготки, или календула. Ежедневно смотри на них минут по 10, зрение и поправишь. А может, и очки снимешь».

Цветочную терапию я начала в этот же день. 20 дней жила в деревне и 20 дней любовалась цветами. Очки старалась не надевать. К концу отпуска заметила, что могу обходиться без них: видеть стала намного лучше. Вот ведь как бывает!

Валентина К.



Мечтали восполнить калий

У моей мамы тоже глаза на улице слезились. Оказывается, это не болезнь, а нарушение водного обмена из-за недостатка калия в организме. Помогло ей такое средство. В 50-граммовый стаканчик она налила воды, чайную ложку уксуса и каплю йода. Раз в день выпивала это лекарство во время еды в течение 2-х недель. И на улице плакать перестала.

А.Э. Смирнов,
г. Саранск

Лечите глазки без опаски

3 ч. л. порошка морской капусты залить стаканом крутого кипятка и поставить в эмалированной посуде на водяную баню на 30 минут. Накрывать крышкой, затем охладить, процедить, отжать сырье, перелить в посуду с плотной пробкой; хранить в темном прохладном месте. Прием - по столовой ложке три раза в день.

Елена Ступненкова

Зачем же ближе

Большинство людей, имеющих слабое зрение, не знает, что это поправимо, и не подозревает, что в основе всех проблем лежит глазное напряжение. Существует несколько его видов: физическое, связанное с мышцами, психическое, связанное с нервной системой, и эмоциональное, связанное с нарушением физиологических ритмов. При желании каждый может научиться снимать напряжение с глаз.

нова хорошей привычки. Вас удивят изменения, произошедшие с глазами и всем организмом под воздействием этих упражнений. Ведь расслабление - секрет нормализации многих функций.

Прежде всего необходимо в совершенстве овладеть этими упражнениями: соларизацией, пальмингом, поворотами и мысленным «рисованием». Делайте их тщательно по 2-3 раза в день без очков.

Не нужно и везения,

Попробуйте ежедневно выполнять четыре простых упражнения на расслабление. Они не могут нанести какого-либо вреда. «Понемногу и часто» - вот ос-

Соларизация

Шаг первый: встаньте на краю густой тени. Поставьте

одну ногу на неосвещенный участок земли, а другую - на солнечный. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать голову из стороны в сторону так, чтобы закрытые глаза попеременно проходили через неосвещенный и солнечный участки. Голова при этом должна быть достаточно высоко поднята. Во время поворотов думайте: «Солнце приходит, солнце уходит». Повторяйте эти повороты до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать на солнце.

Шаг второй:



Мне отныне очки -

сплю так.

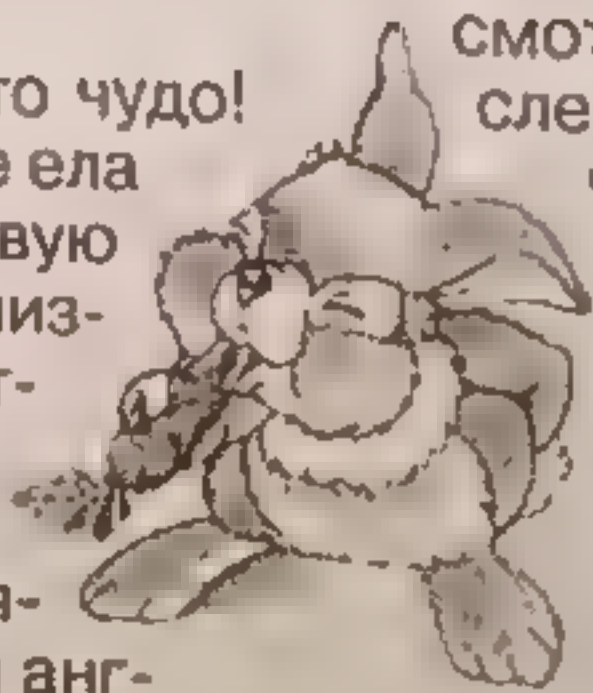
А посты - это просто чудо! Стала их соблюдать - не ела мясо и молоко. В первую неделю поста делала клизму по вечерам. А по утрам - дыхательные упражнения. 2-3 раза в неделю принимала горячие ванны с раствором английской соли. По утрам и вечерам омывала глаза горячим соляным раствором (чайная ложка на пол-литра), а заканчивала промывание холодной водой. Очки с минус 6 я заменила через год на минус 5.

Не моргая, по 10 раз в день

смотрела в одну точку - аж слезы текли. Ой, да еще три чайные ложки сухих измельченных цветков календулы я заливала пол-литром кипятка. Постоит час, и пью по полстакана 4 раза в день. Этот же настой годится на примочки для глаз.

Видела бы ты, какие я рожи корчила! Глазами то вверх-вниз 15 раз ворочаю, то вправо-влево 15 раз, по диагонали, по кругу. А еще надо веки раскрыть, а глаза закрыть. Смешно, конечно, но на пользу.

На солнышко подолгу люби-



Двадцать пять лет тому назад я по распределению попала на работу в деревню. Жила в квартире вместе с молодой учительницей Альбиной, тоже из нашего города. Она носила толстые очки, плохо видела. Не любила ходить в баню, поскольку очки там надо снимать, а кран с водой Альбина находила, можно сказать, на ощупь.

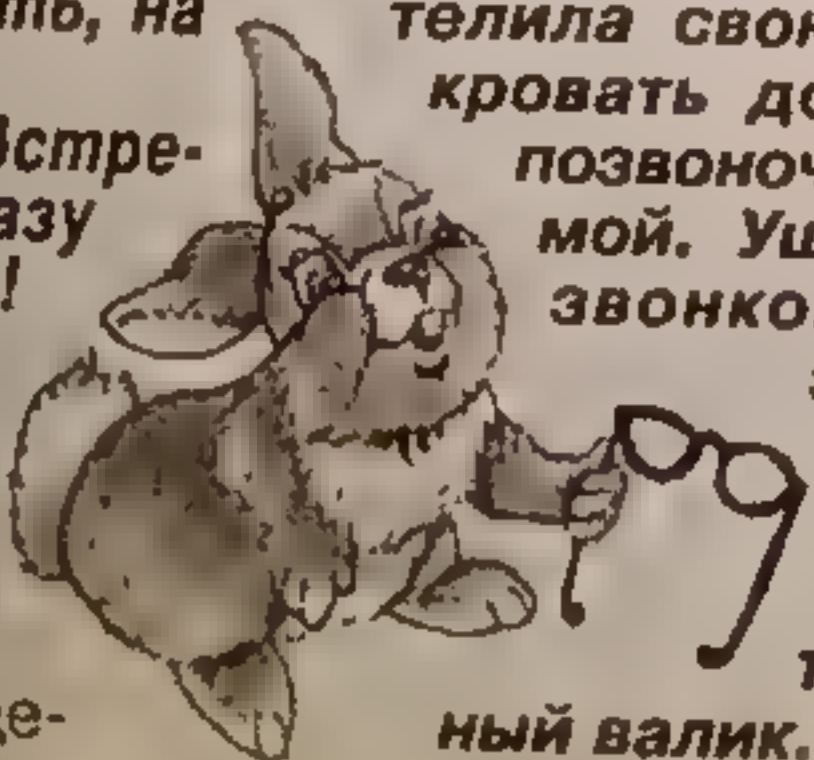
Недавно я Альбину встретила в городе и не сразу узнала: да она без очков!

Разговорились. «Была в клинике Святослава Федорова?» - спросила я.

«Нет, операцию я не де-

лала, - ответила Альбина Александровна. - Лечила себя сама. Потребовалось на это более десяти лет. День за днем, осваивая один метод за другим, я постепенно прозревала и в итоге сняла наконец-то очки, увидев мир своими глазами. Но добилась я этого упорным трудом и терпением.

А начала с того, что застелила свою пружинную кровать досками, чтоб позвоночник был прямой. Ущемление позвонков влияет на зрение. Под голову, вернее - под шею, клала твердый ватный валик. И до сих пор



- и так увижу!

встаньте лицом к солнцу, закройте глаза. Свободно, без напряжения, поворачивайте голову и корпус то вправо, то влево, отрывая пятки от земли и думая: «Солнце проходит мимо меня влево, затем вправо, всегда в направлении, противоположном моему повороту». То, о чем вы думаете во время соляризации, очень важно, поскольку препятствует устремлению взгляда под закрытыми веками на солнце.

мым углом. Закройте глаза, расслабьте пальцы, запястья, локти. Для этого положите локти на колени, на стол, в общем, выберите для себя удобное положение. Пальминг позволяет глазам отдохнуть, **вы «вливаете» новую силу в зрительный нерв и нервы сетчатки.** Во время выполнения этого упражнения не следует обращать внимание на глаза как на физические органы. Попробуйте вспомнить что-нибудь прият-



человека. Но главное - упражнение способствует возбуждению своеобразной вибрации глаз с частотой около 70 раз в секунду.

Мысленное рисование

И для кого не секрет, что приятные, радостные воспоминания

приносят расслабление вне зависимости от того, сколь сильно вы устали, понервничали или заскучали.

Попробуйте выполнить такое упражнение. На воображаемом листе бумаги мысленно нарисуйте в верхнем углу квадрат со стороной 2 см, а рядом такой же, но стоящий на одной из вершин. Затем нарисуйте прямоугольник, расположенный горизонтально, потом еще один, но стоящий вертикально. Затем нарисуйте кружочек. Теперь было бы интересно рассмотреть различные комбинации ваших рисунков. Впишите кружочек в квадрат, поставьте его на вершину треугольника или на верхний край прямоугольника.

Каждый раз, когда вам представляется такая возможность, делайте пальминг, одновременно что-нибудь мысленно рисуя. Занимайтесь этими упражнениями и запоминайте свои ощущения. Учитесь расслаблять глаза, и вы сможете избежать в будущем многих неприятностей, связанных со зрением.

«Помоги себе сам»

Средство не новое - капли медовые

Я гостила у бабушка и все удивлялась: в 87 лет без очков иголку в нитку вдеть может. Вот я и спросила, как же ей удалось такое зрение хорошее сохранить. Она и показала мне, как готовит капли для глаз.

Спичкой меда с гречишное зерно зацепит и в чайной ложке теплой кипяченой воды разведет. В пипетку наберет, сядет на диван и закапает в оба глаза.

И посидит еще минут пять, запрокинув голову. Воспользовалась этим рецептом и мама моя. Она 34 года учителем проработала, часто на глаза жаловалась: «Как песок насыпан, резь ужасная». И исчез «песок», перестали глаза болеть.

*Е.В. Фадеева,
Саратовская обл.,
п. Мирный*

Бельмо - не вечное клеймо

В юности мне с паровозным дымом попала в глаз соринка. Образовалось бельмо. Вскоре и второй глаз тоже стал бельмом покрываться. Глаза резало от яркого света, они слезились. А помогло мне вот что. Промывал глаза процеженным отваром калинового цвета, делал примочки с ним. Да по вечерам ходил к соседке - она ребенка грудью кормила и немного молока мне закапывала. Через месяц бельма сошли. И я пошел в армию со 100-процентным зрением.

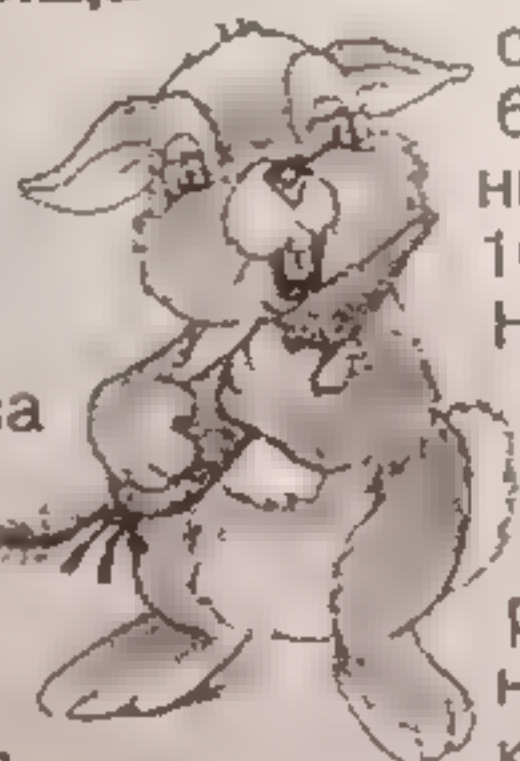
*В.В. Колеватов,
Кировская обл., п. Лянгасово*

чтоб лучше стало зрение

Шаг третий: когда веки перестанут вздрагивать и щуриться от солнечного света, прикройте один глаз ладонью так, чтобы свет не мог пробиться сквозь нее. Начинайте делать повороты, скользя взглядом открытого глаза по земле у ног. При этом глаз должен непрерывно моргать. Затем, подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону и быстро моргайте, глядя прямо на солнце. Вы будете изумлены тем, что это упражнение не причиняет боли, а солнце вовсе не кажется ярким. Прodelайте то же самое и с другим глазом и, наконец, выполните это упражнение, глядя обоими глазами. **Солнце укрепляет слабые глаза, нормализуя в них обмен веществ, и очищает их от шлаков.**

Пальминг

Прикройте глаза ладонями, расположив их крест-накрест, так, чтобы пальцы пересеклись на лбу под пря-



ное. И когда вы отнимете руки от глаз, мир покажется вам ярче.

Повороты

Когда глаз перемещается, он укрепляется, а когда смотрит пристально - слабеет. Цель этого упражнения - разрушить привычку смотреть пристально. Встаньте лицом к окну, ноги на ширине плеч. Переносите вес тела на правую ногу, поверните голову и плечи направо. Затем выполните поворот в другую сторону. **Двигайтесь в ритме медленного вальса, чуть отрывая пятку от пола во время поворотов.** Чтобы достигнуть нужной степени расслабления, надо сделать до 60-и поворотов. Упражнение желательно делать по 100 раз утром и вечером. Несмотря на то, что его выполнение занимает всего 2-3 минуты, результаты вас поразят. Повороты развивают гибкость позвоночника, нормализуют функции внутренних органов

не с руки!

ла смотреть. Минут 5 полужакрытыми глазами гляжу и приговариваю: «Солнышко, ты даешь нам тепло и свет, ничего не прося взамен. Я благодарна тебе, солнце, за твоё бескорыстное добро. Возьми от меня взамен любовь к тебе». Молюсь будто.

А летом я наблюдала за работой пчел, бабочек, букашек. Смотрела пристально, не моргая. Восхищалась их трудолюбием.

Представляешь, столетник с окна помог. Листья трехлетнего алоэ.

Срезала я 15 листьев, клала их на дно холодильника, завернув в темную бумагу, и держала неделю. После этого съедала по листочку три раза в день за 15 минут до еды. Горько! Но выручает здорово! После каждого курса лечения очки заменяла на более слабые. Вот тебе и колбочка!

Когда все в доме заснут, я расслаблялась, зажигала свечу и ставила ее перед собой. Глаза прикрою и спокойно созерцаю пламя минут 5. Постепенно пришло какое-то новое восприятие мира. Я твердо верила - верну зрение! И не ошиблась. Как видишь, обхожусь сейчас без очков. Правда, здорово? И сама удивляюсь, как у меня хватило терпения и хва-

тает сейчас. Но если будешь работать над собой, то зрение обязательно улучшится».

Рассказывая это, Альбина улыбалась. Я почувствовала, что она стала спокойнее, увереннее. А на прощание она предложила мне вместе пойти в баню, которую она посещает теперь еженедельно.

*В.Н. Карпова,
г. Чебоксары*



Чтоб отвадить ячмени - что-нибудь да примени!



Долька чеснока выручит навверняка!

В детстве у меня часто вскакивал ячмень. Никакие средства не помогали. На одном глазу пройдет - на другом появится. Как-то в гости зашла мамина подруга. Она от ячменя быстро избавилась и подсказала мне, как. Большое веко смазывала долькой свежего очищенного чеснока. Помазала я так 3 дня, и ячменя не стало.

И.В., г. Северодвинск

С герой на шло хворь одолою

Два года назад испытала на себе удивительный способ лечения ячменя. Надо в шерстяную тряпочку (10x10 см) завязать кусочек (с боб) желтой серы. У нас ее зовут горючей. Повесить на шею, как крестик. Через 2 дня ячмень исчез бесследно.

Т.Н. Титова, Пермская обл.

Из ватки сделайте золотку

Избавиться от ячменя помогает касторовое масло. Им я и сама лечилась, и дочка моя, да и знакомым этот рецепт пригодился. Смочите в касторовом масле ватку и приложите ее на больной глаз. Сверху закройте пергаментной бумагой и куском ваты. Завяжите глаз шерстяным платком и оставьте так на ночь. 8-10 процедур - и ячмени исчезнут навсегда.

Л.Э. Борозенцева, г. Таганрог

Семена лопуха от греха

Летом замучили меня ячмени: по 2-3 на одном глазу. Да после них синяки были. Посоветовала мама осенью есть семечки лопуха: «Ты разжуй сухие семена и проглатывай по горсточке 5-6 дней подряд». Я попробовала - избавилась от ячменей навсегда. А помогает этот способ при любых нарывах.

Н.Г. Минакова,
г. Ижевск

Обратите внимание!

Для начисления гонора-ра теперь необходимы, помимо прочих данных (ФИО, серия и N паспорта, дата рождения, место прописки), еще **ИНН - идентификационный налоговый номер и N страхового свидетельства государственного пенсионного страхования (не путать с N пенсионного удостоверения и N страхового медицинского полиса)**. Таково требование налоговой инспекции. Из-за неимения этих сведений мы не смогли выслать гонорары за январь-февраль. Также необходимы новые данные от тех, кто уже получил гонорар за июнь-декабрь прошлого года.



Береги золотишко, малышка!

В детстве меня преследовали ячмени. Такие огромные - хоть в цирке выступай! Приходилось большую часть времени дома просиживать. Даже в жарком сочинском санатории они не оставляли меня в покое! Зато именно там знакомая подсказала выход из положения. Стоило веку начать побаливать, я сразу же минут пять терла его золотым колечком - и тем самым закрывала болячке дорогу. В общем-то, не обязательно использовать именно кольцо. Сойдут и сережки, и цепочка, и кулон - были бы золотыми.

Г.В. Семёнова,
г. Новокузнецк

Продолжается подписка

на II полугодие 2001 года!

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей
Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Спешите подписаться!

Всего раз плюнул в глаз

Одолела моего одноклассника Пашку напасть - то и дело ячмени выскакивали. Совсем измучился парень. Зоя Филипповна - врач-пенсионерка из соседнего подъезда учила: «Только почувствуешь, что глаз воспаляется, - сразу прикладывай горячую мокрую салфетку, а еще лучше - с отваром ромашки. Процесс созревания ускорится, и страдать станешь меньше.

Полезно ставить примочки и из настоя листьев алоэ. Измельчи лист среднего размера, залей стаканом холодной кипяченой воды и настаивай ночь.

Знаю, что хорошо принимать каждый день 1/4 ч. ложки порошка серы, а запивать ее молоком или водой...» Но и советы старенькой докторши помогали ненадолго.

А выручил случай.

Родители «командировали» парня в деревню - помогать чинить крышу на бабьем доме. Как-то под вечер зашел он в гости к деревенскому другу. Дед приятеля поднялся из-за стола, подошел к Пашке и без всякого предупреждения... плюнул на больное веко! Потом поднес к лицу кукиш и, водя им по часовой стрелке, трижды прошептал: «Ячмень, ячмень, вот тебе кукиш, что хочешь, то и купишь; купи себе топорик, секи себя поперек...»

Пашка остолбенел от изумления. А наутро ячмень исчез без следа. И с той поры больше не давал о себе знать.

В. Александров, Вологодская обл.

Уважаемые читатели!

Благодарим всех, кто подписался на II полугодие 2001 г. на наши издания в период проведения досрочной подписки.

На розыгрыш призов в редакцию поступило:

- 580 копий абонементов на газету «Ай, болит!»;
- 183 - на спецвыпуски «Ай, болит!»;
- 162 - на газету «Живица».

В связи с большим количеством участников редакция выделила два дополнительных приза - **тефлоновую сковороду и телефонный аппарат**. Розыгрыш был проведен 20 апреля в присутствии членов комиссии.

Призерами стали:

1. Копосова В.П. (п. Коноша, пр. Октябрьский), приз - тефлоновая сковорода;
2. Васильева М.К. (п. Сия, Пинежский р-н), приз - миксер;
3. Сысолятина Н.Н. (п/о Григорово, Котласский р-н), приз - миксер;
4. Шишелов М.И. (г. Северодвинск), приз - телефонный аппарат;
5. Веслополов Н.Н. (г. Архангельск), приз - телефонный аппарат.

Жителям области призы будут высланы по почте. С уважением, **отдел реализации газет «Ай, болит!» и «Живица»**. По всем вопросам обращаться по тел.: 55-16-08.

Секретарь - (8184) 55-28-68
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
Факс (8184) 55-16-08

Редактор, корректор, бухгалтерия - тел. (8184) 55-16-08
Отдел доставки - тел. (8184) 55-16-08

Художник - (8184) 55-16-08
Набор - (8184) 55-16-08
К - (8184) 55-16-08

Газета «Ай, болит!» г. Северодвинск
Оформление: Печать: офсетная.

Тираж 379 экз. 180.998 экз.

Издатель: ООО «Газета «Ай, болит!»

Тел.: 29722 Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

Время подписания в печать: по графику - пятница - 17.00; фактически - пятница - 17.00.

Секретарь - (8184) 55-28-68
Отдел реализации - тел. (8184) 55-16-48
Факс (8184) 55-16-08
Редактор, корректор, бухгалтерия - тел. (8184) 55-16-08
Отдел доставки - тел. (8184) 55-16-08

Художник - (8184) 55-16-08
Набор - (8184) 55-16-08
К - (8184) 55-16-08

Газета-целительница
15 мая 2001 г.

Ай, болит!

ЛЕЧЕНИЕ ЧИСТОТЕЛОМ В выпуске:

Первым делом ле- читесь чистотелом!

- × Травки и водицы
пиелонефрит боится
 - × Долго маялась, но
с экземой справилась
 - × От полипов настой
- очень простой!.....
-с. 2-3

После чистотела чистым будет тело

- × Я прыщам задам
леща!
- × Солнечные ванны
не всегда желанны
- × Кожную заразу вы-
лечили сразу.....с. 4-5

Вот тебе на - лас- точкина трава!

- × Отдала мама цы-
ганке новое платье
- × Славен чистотел
чередой добрых дел
- × За загар красивый
- сестре спасибо
.....с. 6-7

Волшебный цвето- чек нас вылечить хочет

- × Раньше лип ко мне
полип
- × Скажи «Стоп!» ми-
козу
- × Лекарство это го-
товьте с лета!.....с. 8



В нашем доме живет пенсионер-огородник. От всех болезней он всегда призывает лечиться чистотелом, т. к. сам в это верует. А принимает его для профилактики пиелонефрита, приобретенного много лет назад от переохлаждения. Готовит отвар из расчета: четверть пол-литровой банки (чуть больше 100 г) высушенного чистотела на банку воды. Кипятит воду, засыпает отмеренный чистотел и сразу снимает с огня, накрывает крышкой и охлаждает. Через 40-60 минут процеживает и пьет по полстакана за 30 мин. до еды 3 раза в день.

А при обострении или другом недуге принимает 6 раз в день. Утверждает, что все болячки как рукой снимает. Но если вдруг заленится и дня 3 не пьет, то ему как будто чего-то не хватает, и тогда он снова принимается за свой эликсир.

Можно верить или не верить, но в жару и мороз он по полдня стоит на улице, торгует семечками, работает в огороде и выглядит как огурчик!



Первым делом

Бородавкам враг - сорняк

Однажды в местной газете я прочитал материал о лечении полипов в прямой кишке соком чистотела. А спутниками полипов являются папилломы и бородавки.

Полипы в кишке врач-проктолог у меня обнаружил давно, а папилломы и круглые бородавки на животе видны и без врача. Вот тут-то я сразу и вспомнил соседа с его чистотелом. Думал, это какая-то особая, редкая травка. А он говорит: «Приходи ко мне в сад и бери сколько хочешь».

Сад оказался неухоженным, заросшим какой-то травой. Оказалось, это

раза через 2-3 месяца. Одновременно с выходом полипов будут исчезать и папилломы.

Я намолотил литровую банку чистотела и начал лечиться. При ежедневном лечении ни боли, ни неприятных ощущений не было. Только вот не мог удерживать клизмы рекомендуемое время: очистительную (1,5 литра) - 10 минут, а микроклизму (лечебную) - хотя бы час. Но потом объем воды уменьшил до 300 г (соответственно уменьшил и количество чистотела), и удерживать стало легче. В общей сложности сде-

Травки и водицы

чистотел. Все дачники борются с ним с весны до поздней осени, вырывают с корнем. А этот щадит, отчего кусты на удобренной и поливаемой земле могучи, почти по пояс. Так что я свободно нарезал ножом целую охапку. Кстати, за пределами садов, в дикой природе, чистотел тоже растет, но уже не такой могучий. И все же выделяется среди прочей растительности.

В рецепте говорилось: свежий чистотел (без корней) растолочь в ступке или перемолоть на мясорубке. Приготовить настой в соотношении 1:10, например: 50 г чистотела залить 500 г кипятка, накрыть до охлаждения, процедить. Сделать обычную очистительную клизму, а через 2-3 часа - микроклизму с настоем. Для лучшего результата лечебный раствор удерживать 1-2 часа. И таких процедур проделать 10-20, через день. А лучше, если организм переносит, - ежедневно. По необходимости курс повторить 2-3

лал 15 процедур, и только два раза мне удалось удержать настой чистотела 30 минут. Честно говоря, хорошего результата не ожидал. И все же... Лечение провел в сентябре, а в октябре на животе исчезли бородавки (они были со спичечную головку).

Так что, кто хочет лечиться, пусть думает и решает сам. Этого огородного сорняка набрать 1 кг на 20 процедур - не проблема. Кстати, проверил: 50 г свежего



При заболеваниях селезенки

Принимать сок и настой чистотела так же, как при вегетососудистой дистонии.

Лечение бородавок

Поверхность ее смачивают водой и слегка соскабливают стерильным инструментом, затем 2-3 раза в день бородавку натирают соком, выделяющимся из среза корня.

При опухолях в области печени

Ст. л. чистотела заварить стаканом кипятка и пить по ст. л. в течение дня до еды и между приемами пищи. Точно такой же настой, но выдержанный в духовке или термосе 4 часа, пьют по 200 г 2 раза в день - утром и вечером.

При аллергическом диатезе

Настой травы: ст. л. сухого измельченного сырья на 2 ст. кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/4-1/2 стакана утром и вечером. Настой можно использовать и в виде примочек.

При дисменорее, хроническом гепатите

Настой: 3 г сухого измельченного порошка на стакан воды, довести до кипения, настоять час, процедить. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Принимайте -

Для задержания метастазов после удаления злокачественной опухоли

2 ст. л. сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка, настаивать 4 ч. процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

При кожном туберкулезе, чешуйчатом лишае

Лечатся мазью из сухого чистотела на смальце (1:10).



ЛЕЧИТЕСЬ ЧИСТОТЕЛОМ!

чистотела соответствуют 3-м столовым ложкам с верхом сухого, протертого в руках.

Ю.В. Колесников,
г. Йошкар-Ола-33,
ул. Эшкинина, д. 22, кв. 139

Долго маялась, но с экземой справилась

Мокнувшей экземой я промаялась 46 лет: появилась она на руках в 7 лет,

ла я целый сноп, к мясорубке привязала марлю в 2 слоя, и набежало у меня 3 бутылки сока.

В эту же ночь пузыри срезала ножницами, промыла соком. Затем сделала тампоны, обмакнула в сок и приложила к болячкам. Ночь спала как убитая. К обеду проснулась, развязала руки, а там все сухо, только кожа коричневая стала. Ну и больше мочить нечего было - засохли болячки. Правда, я мумие пила еще 10 дней пос-

Беру 4 ст. л. чистотела на 6 стаканов воды. Кипячу 5 минут и настаиваю часов 8. Обмываю пораженные участки кожи и использую для ванн.

Ведь чистотел оттого так и называется, что делает наше тело чистым, все болячки выгоняет.

А.М. Парфенова,
г. Калуга

Настой - простой!

В №3 «Ай, болит!» был опубликован рецепт от полипов в желудке, в состав которого входит молочная сыворотка.

Я делаю настой немного по-другому.

В 3-литровую банку вливаю 2,5 л молочной сыворотки. Затем связываю в марлю стакан сухо-

го или свежего чистотела, стакан сахарного песка и от графина стеклянного крышку - для груза. Все это опускаю до половины банки в сыворотку, концы марли завязываю за горло банки, сверху закрываю марлей и ставлю в кладовку на 2 недели. Каждый день помешиваю деревянной палочкой, а потом процеживаю. Пью на голодный желудок за 30 минут до еды 2 раза в день по полстакана.

Это замечательное лекарство для всего организма. У меня и поджелудочная железа хорошо работает, и печень не болит. Кишечник в отличном состоянии, сон нормальный.

Р.М. Широких,
Пермская обл.,
г. Верещагино

пиелонефрит боится

я тогда только в школу пошла. Что только врачи мне ни выписывали: и мази, и втирания. Мама делала свои лекарства, что люди советовали. Ничего не помогало. Стыдно было в школе учиться, да и на улицу выходить: вечно обмотанные руки. На руках и ногах - пузыри. Их сорвешь - сразу вода бежит и зуд такой, что хоть на стену лезь.

И вот в 1979 году поехала я к дочери на БАМ. Смотрю, около дома, на улице, какая-то женщина на мясорубке траву крутит, и оранжевый сок из нее выделяется. Травка та оказалась чистотелом. У женщины очень прели ноги, боль была ужасная. Только этот сок и спасал. Показала я свои руки. Она и говорит: «Иди нарви побольше чистотела и накрути. Мясорубку убирать не буду». Насобира-

ла этого. И вот теперь мне 76 лет, а ее, экземы проклятой, больше не бывало.

Сейчас чистотел в огороде у меня растет, как сорняк. Но я его берегу, не выпалываю.

Е.Д. Аганова,
Кемеровская обл.,
г. Гурьевск,
ул. Нагорная, д. 117

Лечебный отвар - пародонтозу удар!

Раньше у меня частенько бывал пародонтоз. Так я лечилась чистотелом. Обработывала десны отваром 3-5 раз в день, и кровоточивость проходила. А еще настой чистотела применяю при различных сыпях.



При мастопатии

4 л. сушеных листьев чистотела смешать с 2 ч. л. топленого масла. Полученной мазью смазывать больные места.

При гнойничковой сыпи, грибковых и вирусных заболеваниях

Перемешивают 100 г чистотела и литр масла облепихового или подсолнечного. Этой смесью протирают пораженную кожу.

При вегетососудистой дистонии, неврозах, судорогах

Сок: пить по 1 мл в небольшом количестве воды (осторожно!).

Настой травы: 3 г сухого измельченного сырья на стакан кипятка, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по ст. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

и болезней не знайте!

При трихомонадном кольпите и эрозии шейки матки

Отвар: 3 ст. л. сухого измельченного чистотела на литр горячей воды, кипятить 20 минут, процедить. Использовать для спринцевания.

При раке кожи

Сухой измельченный чистотел - 1 г, вазелин - 4 г, морковный сок - 1 г. Приготовить мазь, тщательно перемешав, смазывать больные места. Или 300 г свежих корней залить 500 г водки, плотно закрыть пробкой, настоять в темном месте 7 дней. Делать компрессы на больные места. Этот же способ - при туберкулезе кожи, волчанке, для сведения бородавок, при мозолях, лишаях.



При брюшной водянке и одышке

3 ст. л. травы чистотела заливают стаканом водки, плотно закрывают и настаивают в темном месте 6 дней. Сырье отжимают, процеживают настойку, переливают в бутылку с плотной пробкой. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 10 минут до еды.



Чистотел применяется для прижигания бородавок, кандилом, при маломатозе гортани и начальных формах красной волчанки. Препараты чистотела задерживают рост злокачественных опухолей. Настой заваренной травы чистотела излечивает заболевания печени, почек и желчного пузыря, не говоря уже о гастрите, язве желудка и язве двенадцатиперстной кишки.

Самое ценное и полезное для человека - это желто-оранжевый сок чистотела, которого много в корне, меньше в стеблях и еще меньше в листьях.

Надо знать, как сок достать

Корни, стебли, листья, цветочки и стручки пропустить через мясорубку. Получится темно-зеленая масса. Выжать из этой массы сок и залить во флакон, желательно завинчивающийся (можно с соской). Через несколько дней сок начнет

бродить. Нужно медленно выпустить газ, осторожно отвинчивая пробку, несколько раз, пока не прекратится брожение. Сок можно использовать сразу. А можно поставить в прохладное место, но не в холодильник. Таким образом он сохраняется годами, не теряя своих лечебных свойств. Только при пользовании не держите

долго флакон открытым.

Сок наносится на больное место или открытую рану. Когда первая порция сока впитается, намазывание повторяют 2-3 раза с промежутками в 2-3 минуты. Такие процедуры проводят 2-3 раза в день до полного выздоровления.

Следует запомнить: сок чистотела не остается на поверхности больного места, а проникает внутрь, и там начинается восстановление тканей. Чем больше сока наносится на поверхность, тем быстрее пойдет восстановление.

Ожоги нежно смазывай прилежно

Обожженное место обильно смазывают соком и выжидают 3-5 мин. Повторяют процедуру 3-4 раза в течение 2-3 часов. **Повязку**

После чистотела

накладывать не рекомендуется. Тонкая пленочка, образовавшаяся на поверхности смазанного места, предохраняет от проникновения микробов.

Солнечные ванны не всегда желанны

Налить на ладонь сока чистотела и смазать обожженное место 3-4 раза с промежутками в несколько минут. Перед сном - еще раз, обильно. Подождать, пока впитается, и спокойно ложиться. Боль прекратится, загар сохранится. Утром

стотела, чем гусиный жир. Когда сок впитается, повторите смазывание 3-4 раза с промежутками в 3-5 минут. Такие процедуры делайте 3-4 раза в день. Обмороженная кожа активно восстанавливается! **В помещении повязку накладывать не надо, а вот перед выходом на холод лучше наложить.**

Грибок и экзема для вас не проблема!

Для лечения экзем, грибка, лишая, подагры, ревматизма применяют одновремен-

С травой - болезни

принять ванну - и можно снова на пляж.



Обморозил кожу? И это лечим тоже!

При обморожении рук, ног, носа, щек куда лучше сок чи-

но два способа: **пьют заварку чистотела и обильно смазывают больные участки.** Как только смажете больное место, почувствуете зуд. По мере того как сок проникает внутрь, зуд уменьшается. После этого надо смазать еще 2-3 раза с промежутком в 3-5 мин.

Помните: чем больше сока вы наносите на больное место, тем быстрее и активнее проходит лечение.

Заболела грудь - рецепт не забудь!

При мастите необходимо обильно смазывать трещины сосков, давая время впитаться соку внутрь. Такие процедуры проделывать несколько раз с промежутками в 2-3 мин. 3-4 раза в день.



На самом неудобье, за сарайкой, у меня росло куста три чистотела. Долго не знала, что это за травка. А тут внучок на лето приехал, на руках - бородавки, да много, около десятка. Люди и подсказали: помажь-ка соком чистотела - вон он у тебя, за сараем. Так мы и сделали. **Рано утречком срывала я травку, выжимала желтый сок, пропитывала им ватку и смазывала бородавки.** Они быстро и пропали, даже следа после себя не оставили.

Вот, думаю, какой сорняк-то полезительный! Раскопала в загородке грядку, где

Бабушкино средство -

земля получше, да и засадила чистотелом. Дед ворчит: «Скоро все гряды сорняками заполонишь». Ворчал, да чистотел-то и ему сослужил неоценимую службу. Много лет его мучила язвенная болезнь желудка. Уж сколько было полечено в больницах да санаториях, а язва, как осень, так и дает о себе знать. Сделала я деду лекарство. **Пропустила травку через мясорубку и отжала сок, получилось 200 г. Взяла столько же меда майского и 100 г чистого**

самогона (переработанного не один раз), слила все в пол-литровую бутылку. Этого хватило на курс лечения. Принимал дед снадобье по ч. л. 3 раза в день, и через месяц - ни болей, ни язвы. Вот так травка!

А потом я мазь сделала. **Взяла 200 г сока и столько же растопленного куриного**



ЧИСТЫМ БУДЕТ ТЕЛО

Чем больше сока впитается, тем быстрее пойдет лечение. И хирургическое вмешательство не потребуется.

И опять будет нос дышать

Для лечения носоглотки, гайморовых и лобных пазух сок чистотела закапывают по 1-2 капли, вводя пипетку как можно глубже в ноздрю. Через 3-5 мин., когда утихнет легкое пощипывание, еще закапывают по 1-2 капли. И через 2-3 мин. процедуру повторяют. После введения чистоте-

долой!

ла дыхание откроется.

Если болят десны, их смазывают соком чистотела по 3-5 раз с промежутками на впитывание сока. И так 2-3 раза в день.

Я прыщам задам леща!

При прыщеватом лице или раздражении кожи после бритья сок наливают на ладонь и ровным слоем смазывают все лицо. Выжидают 3-5 мин., пока сок впитается, еще раз смазывают ровным слоем и дают впитаться. И так 2-3 раза. После последней смазки выжидают 15-20 минут, и можно умыться. Первый сеанс лечения может вызвать увеличение прыщей и угрей - не пугайтесь! После второго и третьего раза кожа очистится. И если

болезнь не запущена, то она пройдет безвозвратно.

Как трава заварится - аппетит появится

Бывает, ребенок ничего не ест, а при виде пищи даже рвота начинается. В таких случаях давайте ему настой чистотела. стакан на треть заполните сухой травой и залейте крутым кипятком до края, закройте крышкой и поставьте остывать до комнатной температуры. Такой настой давайте малышу по ч. л. 3 раза в день за 10-15 минут до еды. На второй и последующие дни - по ст. л. И аппетит появится. **Заваривайте траву только на один прием, для каждой заварки берите новую порцию.** Цвет у заварки будет темный, вкус горьковатый.

Сушеная трава продается в аптеках в коробочках по 100 и 250 г. Однако она заготавливается без корней, а следовательно, менее лечебна.



Я испытал, наверное, с десяток методик, а результат - нулевой. Поверил было в массаж предстательной железы. Да не всякий мужик вынесет страшные боли этой процедуры. Я, честно скажу, не смог. И вдруг сосед по садовому участку говорит: нашел средство! А он страдал от аденомы

Аденому свою прогоню

Аденома простаты - ну просто бич мужчин! Казалось бы, и лежит эта железа почти на поверхности, а до сих пор медики не научились ее лечить.

гораздо больше меня, даже катетер использовать приходилось. Ну я, понятно, заинтересовался его находкой. И он рассказал:

- Набрал побольше травы чистотела в пору ее цветения. Обмыл от пыли, дал просохнуть, посек и пропустил через мясорубку. Смолотую массу отжал через марлю, дал соку отстояться и слил в стеклянную бутылку. Затем в сок добавил водки (только качественной, с госзавода!) в пропорции 1:0,5, т. е. на

100 г сока 50 г водки. Закрыв бутылку пробкой и поставил в холодильник, а можно и в погреб. Утром, за полчаса до еды в четверть стакана чистой сырой воды добавил каплю настойки и выпил. На следующее утро опять же в четверть стакана воды - уже 2 капли лекарства. И так довел дозу до 30 капель в

день. После 30-го дня, наоборот, убавлял по капле в день. Так что на 61-й день лечения принял всего одну каплю. Прошел УЗИ (это обязательно!). И представьте - дело оказа-

лось намного лучше!

Да и чувствую себя уже неплохо. Но железа все же немного увеличена. Поэтому через полмесяца курс лечения повторю.

Вот оно как! Выходит, обогнал меня сосед. Решил и я воспользоваться чистотелом. Куда денешься?! Хоть он и ядовит, но факт - от аденомы избавляет. Конечно, если точно дозировку соблюдать.

Г.С. Павленко,
г. Волгоград

Кожную заразу вылечили сразу

Очень сочувствую А.И. из Архангельска, которая от чирьев мается. Одно время они моему мужу тоже всю спину облепили - живого места не было. Только чистотелом и спаслись от такой заразы.

Прочитала где-то, что надо растение вместе с корнями и листьями через мясорубку пропустить, потом через марлю отжать и полученным перебродившим соком мазать больную кожу. По четыре раза в день мазала ему спину, и дней через десять подсыхать чирьи стали.

Вот и А.И. то же самое подделать советую.

Римма Ковальчук, Ярославская обл.

Внукам в наследство

жира (еще лучше гусиный) - и в метеную печь: влага испаряется, получается темная густая мазь. Смазываю ею все царапины, раны - никогда не гноятся и мигом затягиваются.

Вот как-то у племянша на ногах экзема появилась. Чем только не лечили, а она все дальше идет. Начал пользоваться мазью - и тут же прошла краснота, подсохли коросты. Куда и болячка делась?! Но втирать мазь надо, пока не всосется, а на ночь надевать что-нибудь

теплое. И так делать, пока болячка не исчезнет совсем.

Да и сама мазью постоянно пользуюсь. В пожилом возрасте кожа сухая да ранимая, особенно на ногах: и трещины, и шелушение. И тут этой мази цены нет. **Стоит на ночь втереть ее, как наутро кожа становится розовой да бархатной, что у ребенка.**

Словом, советую: у кого нет чистотела, посадите - не пожалеете!

Н.В. Соколова,
г. Кириллов

Вас научу, чем молочницу лечу

Многим женщинам молочница (кандидоз) жизнь отравляет. Я с ней боролась 3 года! А бабушкин рецепт меня от этого «чуда» избавил за неделю.

Свежесорванный чистотел я мелко рубила, жменьку (чуть меньше полстакана) литром крутого кипятка заливала - и на огонь. Как закипит, снимала и час настаивала. Настояем и спринцевалась, и ранки перед сном смачивала. А на ночь ставила марлевые тампоны с простоквашей, кефиром или ацидофилином. Утром спринцевалась солью или содой (на литр теплой воды ч. л. с горкой), днем - отварами календулы или ромашки.

Да, еще отвар чистотела каждое утро по ч. л. за 30 минут до завтрака пила. Так заодно и желудок с кишечником подлечила.

С.В. Грязнова, Ростовская обл.

При болячках
хотела

Стебли с цветками про-
рывают через мясорубку,
отжимают сок. На литр
сока берут 500 г водки или
250 г спирта, хорошо укупо-
ривают. Пьют в первый день
по ч. л. 3 раза в день до еды,
в последующие дни - по ст. л.
3 раза в день до еды.

При асците, цистите

3 г сухой измельченной
травы на стакан воды, дове-
сти до кипения, настоять 30
минут, процедить. Прини-
мать по ст. л. 3 раза в день
за 15-20 минут до еды.

**При заболеваниях
мочевого пузыря**

100 г свежих очищенных
измельченных корней чистотела поместить в бутылку,
залить 100 мл водки,
плотно закрыть, настоять 8
дней, периодически взбал-
тывая. Настойку процедить,
хранить в бутылке с плот-
ной пробкой в темном про-
хладном месте (ниж. холо-
дильника). Принимать по
20 капель 3 раза в день пе-
ред едой.

При фиброме матки

10 г травы чистотела на-
стоять в 250 мл водки до
чуть окрашенного цвета,
процедить, хранить в тем-
ной посуде с плотной проб-
кой в прохладном месте.
Принимать, начиная с капли
в день, ежедневно добав-
ляя по капле, довести до 20
капель - и обратно. Сделать
перерыв 10 дней. После
пить так же, но 3 раза в
день, то есть в первый день
- 1-1-1 капля, во второй - 2-
2-2 капли, и так до 20-20-20
капель. Потом - так же об-
ратно, и пить это 3 месяца.

а днях попало мне не-
сколько рецептов ис-
пользования чистоте-
ла. И вспомнилось...

Отдала мама цыганке новое платье

то случилось, когда я
еще девчонкой была, в
Череповце. Мы с мамой
пошли прогуляться по аллее у
пристани, неподалеку от наше-
го дома. Глядь - с теплохода
сходят цыгане. Галдят, к прохо-
жим цепляются. Мать взяла
меня за руку: «Идем быстрее. Да

жу, как излечиться». Старая цы-
ганка загородила дорогу. Мама
отшатнулась, заотнекивалась. И
резко повернула обратно до-
мой.

Спустя несколько дней, когда
мама читала в гамаке, я играла на
траве рядом и больше никого дома
не было, раздался стук кольца у
ворот. Я думала, это бабушка вер-
нулась, бросилась отпирать калит-
ку... И вдруг в проем увидела лицо

желтый букет.

Потом, много лет спустя, я на-
помнила маме это происшествие:
что за цветок дала цыганка, и по-
могло ли лекарство? Мама улыба-
лась: «Да чистотел! Попила я
настой около месяца и выздо-
ровела. Век той цыганке благо-
дарна!» А я уже к тому времени
слыхала: от разных болезней ле-
чит чистотел. Недаром и называ-
ют его русским женьшенем.

Главен чистотел

не смотри туда - говорят, взгля-
д у них нехороший». И вдруг: «Ой,
дамочка, больна ты женской бо-
лезнью. Позолоти ручку - ска-

той цыганки. Поспешила захлоп-
нуть дверь, да не тут то было!
Цыганка просто вломилась во
двор и направилась прямо к маме.

«Ой, вижу, милая,
неладно с тобой. Да-
вай помогу!» Они о
чем-то тихо погово-
рили. Мама метну-
лась в дом, в зал.
Цыганка - за ней, я -
следом. Мама рас-
пахнула шкаф со
своими платьями.
Цыганка осмотрела
их, указала на два
новых, шелковых и
легкую перелину из
козьего пуха. Мама
быстро сняла это с
плечиков и подала
ей. А та откуда-то из
вороха своих юбок
вынула желтый цве-
ток: «Забаривай по
маленькой щепот-
точке и пей. Там,
за воротами, их мно-
го растет». Я еще не
успела опомниться
от визита цыганки, а
мама уже собирала



Задала я сестре жару...



вот какую историю ус-
лышала я несколько лет
назад от нашего дворни-
ка.

«Мне уж за 40 перевалило, ког-
да двоюродная сестра Тоня позва-
ла меня погостить у нее в Москве.
Оставила я своих взрослых ребят
с мужем - поехала. Давно не виде-
лись. Антонина меня на 12 лет мо-
ложе. 5 лет назад отбила какого-
то солидного мужчину от семьи,
сошлась с ним, родила сына. Писа-
ла, что хорошо живет. Ну разве не
интересно посмотреть?»

Встретили отлично. Юрий Пав-
лович - культурный, лет на 10 меня
постарше, зам. министра где-то.
Антонина все такая же - веселая,
характером легкая. Юрочка - то-
ненький умненький парнишечка.
Вроде бы, верно, живут в достат-
ке, ладно. И все бы хорошо. Да у
Юрочки на ножках кожная бо-
лезнь. Антонина говорит: к само-
му лучшему врачу возили - и тот
не помог. Может, и возили, ду-

Я и моя сест-
ра Светлана погод-
ки. Сестра, вечно гордая
тем, что она старше, ча-
стенько меня поучала,
за что порой от меня и
получала. Я всячески ей
бредила, а когда доводи-
ла до слез, довольно поти-
рала ручки. Сестричка и про-
звище мне дала по заслугам -
«Шапокляк».

Но это было в детстве. А не так
давно, пять лет назад, когда Свет-
лане исполнилось 14 лет, отправи-
ли ее на каникулы в трудовой ла-
герь. Я же, как оказалось, не подо-
шла по возрасту для такой «ответ-
ственной миссии», и пришлось мне
за двоих вкалывать на даче у ба-

бушки. От такой явной несправед-
ливости меня просто раздирало от
зависти. (Надо сказать, тогда я
выглядела взрослее и интереснее
Светланы, да и в амурных делах
опыта было побольше). В общем,
затаила обиду.

И вот наступил день возвраще-
ния сестры. Я пришла встречать
ее к поезду, предвкушая, что ско-
ро отыграюсь за все издеватель-



За загар красивый

ства. Напрасно прождав, уже со-
биралась уйти, но знакомый смех
заставил обернуться.

Похудевшую, с шоколадным
загаром и выгоревшими, почти
белыми волосами Светку невоз-
можно было узнать. Она выгляде-
ла потрясающе! Пока мы шли до-
мой, я не вымолвила ни слова.
Знакомые во дворе провожали ее
взглядом, меня же игнорировали.

- Все, завтра же пойду заго-
рять и переплону ее, - решила я и
для начала побрила станком ноги.
На следующий день шел

дождь, но мне уже было не до за-
гара. Участки тела, обработан-
ные лезвием, покрылись сыпью
и мелкими гнойничками, каки-
ми-то цыпками и жутко чеса-
лись. Я все утро просидела под
одеялом, глотая слезы.

- Зачем ты ноги-то брила, - вы-
говаривала Света. - Волоски все
равно бы выгорели на солнце и
стали незаметными, как у меня.

Я разревелась еще больше.
Сестра притащила флакон из-под
шампуня и содержимым натерла
мне ноги.

- Что это? - спросила я

Ласточкина трава!

маю... Да разве можно быть столь беззаботной, когда у дитя такая болезнь?! А Тонька - то по телефону с кем-то болтает и хохочет, то нарядится и укатит куда-то на машине, пока Юрия Павловича-то дома нет. Похоже, для того и меня пригласила, чтоб себе руки развять.

А мне так Юрочку жаль! Дайка, решила, попробую хоть одну ножку ему смазать моим кремом для лица, «Чистотелом». (А тогда у нас только и продавались 2 крема для лица: этот да «Метаморфо-

рогу и вовсе ей плохо стало. Приехали - она ни пить, ни есть не может. Свернулась клубочком на кровати и лежит. Тетя только сокрушается.

А тут ее хорошая знакомая, жена капитана: «С гостями хочу познакомиться да вот своими пирогами вас угостить». Видит - тут не до пирогов. Расспросила у мамы: что и как. И говорит ей: «**Пусть твоя девчонка поможет мне ласточкиной травой насобирать - вылечу**». Долго мы бродили по пустырям, у дорог, воз-

цатиперстной кишки, неврозах, опухолях. Наружно - при различных кожных заболеваниях: чесотке, туберкулезе кожи, бородавках, псориазе, лишаях, раке кожи, волчанке, подагре, ревматизме.

В качестве лекарственного сырья применяется трава, корни и свежий сок.

При раке внутреннего органа

100 г сухой измельченной травы чистотела и 100 г измельченно-

При кожных болезнях, псориазе

Осенью, когда стручки чистотела затвердеют, взять весь куст, почистить (не мыть!), пропустить через мясорубку; фарш сложить в эмалированную посуду, поставить в холодильник на сутки, потом добавить 50 г спирта (или 100 г водки). Перед этим можно сок отжать, чтобы не осталось травы. Слить его в бутылку темного стекла, хранить в холодильнике. **Дважды в день обрабатывать кожу (она сначала будет краснеть) до излечения.**

Желчегонное, болеутоляющее, слабительное

Ст. ложку чистотела залить 200 г крутого кипятка, настаивать час, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день за 15 минут до еды как желчегонное, болеутоляющее, диуретическое и слабительное средство.

При псориазе, экземе, фурункулезе, гнойничковых заболеваниях

Для ванн: 100 г измельченных корней залить холодной водой, настоять 2 ч., кипятить на слабом огне 30 минут, процедить и вылить в ванну (36-37 градусов). Курс лечения 12 дней.

При полипах в прямой кишке

Заварить 30-60 г травы чистотела (в зависимости от его возраста) кипятком до золотистого цвета, настоять 2 часа в закрытой посуде. Сделать очистительную клизму, спустя 3 часа - клизму с теплым настоем чистотела. Курс лечения - 6-8 сеансов.

ЧЕРЕДОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

за». В низких тяжелых стеклянных банках - помните?) Помазала. Ой, да вроде лучше! Стала мазать каждый день - утром и вечером. Ножки-то и зажили. Гладенькие, ну прямо атласные стали. Мать рада, удивляется. А я просто счастлива: как чудо произошло. Потом уж узнала, что чистотел еще и не то лечит.

Но перед отъездом дала Антонине жару. **Ведь у Юрочки, думаю, кожная болезнь - от недостатка материнской любви. Слыхала, бывает такое**.

Желтый цветок маме помог

А это мне мать друга моего сына рассказывала... «Сколько-то лет спустя после войны поехали мы с мамой в отпуск к тете в Литву, в Шауляй. Ее муж, фронтовик, служил там. А мама и до поездки частенько желудком маялась, а за длинную до-

ле землянок (Шауляй тогда полностью еще не отстроился.). Наконец капитанша обрадовалась: «Вот!» И указывает мне на цветок желтый: «Появляются они с прилетом ласточек и улетают с их отлетом...». Вот тебе раз! Да таких цветов дома у нас, в Котласе, полно. И мы, ребята, с малолетства научены: это чистотел, рвать его нельзя - ядовит. Ну, нарвали мы этого чистотела. **Капитанша траву забарила, дала маме за полчаса до еды. Так по 3 раза в день принимала мама это «лекарство» и поправилась**.

И. Крылова

...И лечение принесет облегчение

И широко применяется чистотел при гепатите, холецистите, холангите, панкреатите, полипозе желудка, язвенном колите, язвенной болезни желудка и двенад-

го корня чемерицы заливают 0,5 л водки, помещают в темную бутылку с плотной пробкой, настаивают 8 дней в темном месте, изредка взбалтывая. Потом сырье отжимают, настойку процеживают, хранят в темном месте. **Пьют 3 раза в день, начиная с капли на 1/2 стакана воды. Доводят до ст. л. на 1/2 стакана воды. Выпить все.**

Настой для наружного применения

2 ст. л. травы залить 500 г кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут. Настоять час, процедить.

Следует помнить: трава и млечный сок чистотела угнетающе действуют на центральную нервную систему. Основные признаки отравления чистотелом - тошнота, рвота, понос и паралич дыхательного центра. Поэтому с этим растением следует обращаться осторожно!

- сестре спасибо

- Сок чистотела. Я, правда, его для других целей использовала, но, надеюсь, тебе поможет. На всякий случай намажься им и перед сном.

Назавтра сыпь пропала, противные цыпки исчезли, гнойнички подсохли. Настроение улучшилось, а к сестре я чувствовала какое-то странное для меня уважение. Но ее загар все еще не давал мне покоя. Поэтому через день я уже лежала на пляже с одной целью - по-хорошему загореть. Да с солнечными ванна-

ми в тот день переборщила, еле ноги притащила домой.

Когда вечером Света пришла с прогулки, мама как раз мазала меня сметаной и выговаривала: «Вот видишь, до чего твоя зависть довела...». **«Подожди мама, не переводи сметану, - вмешалась Света, - у меня есть хорошее средство от солнечных ожогов - чистотел.** На плантациях только им и спасалась от палящего солнца. Повезло мне с тамошним поклонником. Я раз из-за ожогов на танцы не пришла, так он у матери бутылку с соком чистоте-



ла стащил, чтобы меня вылечить. Вмиг помогло».

Весь вечер сестрица порхала вокруг меня. **За 2 часа намазала меня соком 4 раза, да еще на сон грядущий натерла.** Она трет, а я плачу. Светка думает, я от боли реву, дует на ожоги, а во мне просто совесть заговорила.

Утром, когда мылась, уже не было ни боли, ни красноты. В общем, из ванной вышла не только с обновленным телом, но и, как мне показалось, более доброй душой.

О. Александрова

Газета «Ай, болит!» Волшебный цветочек Нас вылечить хочет!

Обратите внимание!

Для начисления гонора-
ра теперь необходимы, по-
мимо прочих данных
(ФИО, серия и N паспор-
та, дата рождения, место
прописки), еще **ИНН -
идентификационный на-
логовый номер и N стра-
хового свидетельства
государственного пен-
сионного страхования
(не путать с N пенсион-
ного удостоверения и N
страхового медицинско-
го полиса)**. Такого требо-
вание налоговой инспек-
ции. Из-за неимения этих
сведений мы не смогли
выслать гонорары за ян-
варь-март. Также необ-
ходимы новые данные от
тех, кто уже получил го-
норар за июнь-декабрь
прошлого года.

Чистотелом с водкой бьем прямой наводкой!

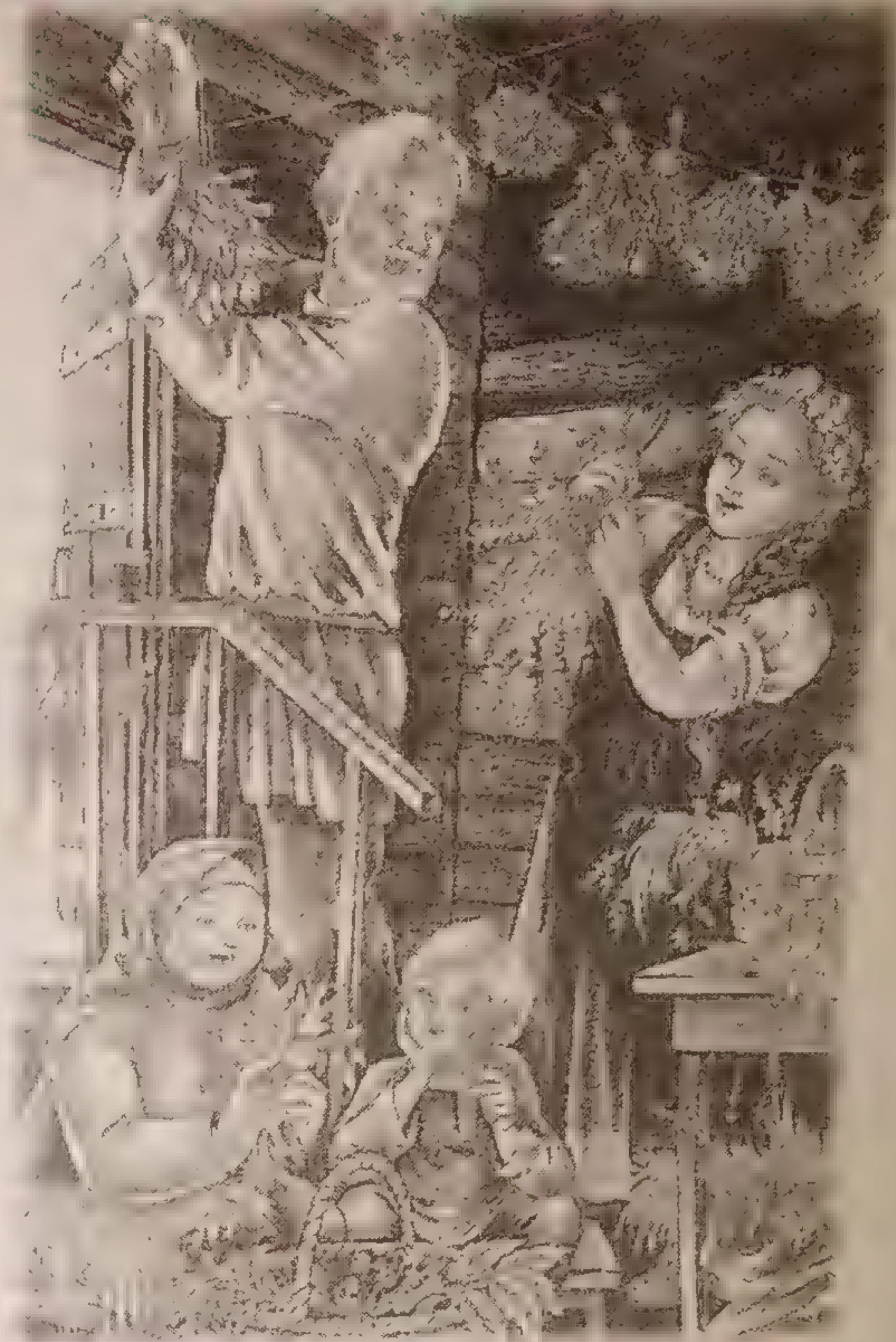
Методика приема чистотела для онко-
больных

**Сок чистотела смешайте с водкой в про-
порции 1:1. Но ни в коем случае не со спир-
том, потому что в спирте сырье перегорает
и теряет свои лечебные свойства.**

Наберите в стакан 50 мл воды и капните туда
одну каплю приготовленного состава. Примите
лекарство утром натощак за час до еды. На сле-
дующий день в то же количество воды добавьте
уже 2 капли, на третий день - 3, на четвертый -
4, и так до 10. С одиннадцатой капли надо уже
брать 100 мл воды и продолжать наращивание
капель до 20 - это норма. Попробуйте подняться
до 25 капель в день, добавив еще 50 мл воды.
Итак, 25 капель на 150 мл воды.

**Если на 20 каплях все было прекрасно, а
на 23 стало хуже, прекратите прием на пару
дней. В это время пейте молоко со слабым
раствором марганцовки, а после вернитесь
к безопасной дозе - 20 капель.** И так прини-
майте до полного избавления от клятого врага.

**В.В. Тищенко, целитель,
специально для «Ай, болит!»
из Калифорнии**



Сожми «Стоп» микозу

Обнаружили у мужа микоз стоп - грибок. Лекар-
ства не помогали. И я вспомнила хорошее средство
- чистотел. На зиму сделала настойку. Несколько ра-
стений выдернула вместе с корнями, промыла щет-
кой, хорошо прополооскала, прокрутила через мясо-
рубку, отжала сок. Его разбавила наполовину водкой,
слила в бутылку и поставила в холодильник. Этой на-
стойкой муж ежедневно протирал
пальцы ног. Да еще пил по не-
скольку капель в день. Так за пол-
года и вылечился.

Л.Д. Тимофеева, г. Киров

Лекарство это готовьте с лета!

Вырывают куст чистотела с
корнем, очищают от земли, обмы-
вают корень и стебель. Связыва-
ют не туго по 10-15 кустиков и под-
вешивают в сухом проветривае-
мом помещении в тени.

После высыхания собирают в
пучок. Верхнюю часть оставляют
открытой, а корневую обертыва-
ют бумагой или материей. Пучок
ставят или подвешивают в сухом
месте. Так чистотел хранится дли-
тельное время, не теряя своих ка-
честв.

«Полезная газета»

Продолжится подписка

на II полугодие 2001 г.

Подписные индексы:

Газета «Ай, болит!» - 34259 (для жителей

Архангельской области - 50486)

Газета «Ай, болит!», спецвыпуск - 29722

Газета «Живица» - 27807

Спешите подписаться!

Раньше лип ко мне полип

С этим мужчиной, лет пятидесяти, я познакомилась в поликлинике.
В кабинете гастроскопии он был второй раз. У него обнаружили 10 мел-
ких и 4 крупных полипа в желудке. Предложили операцию, но он отка-
зался. **А сейчас врач сообщил: мелких полипов нет, а крупные на
стадии исчезновения.** Вот, действительно, чудо! Я попросила мужчи-
ну подробно рассказать об излечении.

- Как я мучился желудком - вспоминать не хочется. Однажды при-
шел в бухгалтерию деньги получать, а там женщины! какой-то рецепт
переписывают. Смотрю, на столе листок с заголовком «Лечение поли-
пов в желудке чистотелом». Я так и схватил его, переписал одним ма-
хом. Чистотела возле моей изгороди - пруд пруди. Авось поможет.

Со следующего утра и начал. **Чистотел вырывал с корнем, хо-
рошо промывал, очищал от сухих листьев и нарезал мелко. На-
бивал им поллитровую банку наполовину и заливал крутым ки-
пятком. Когда остывало, пил 3 раза в день по 100 г за 10-15 ми-
нут до еды. После каждой недели такого приема, делал два дня
перерыв. Так пил около 3-х месяцев.** И вот результат.

Мы попрощались и разошлись. Смотрю - догоняет он меня.

- Забыл сказать главное. Слышал, есть поверье: если вылечился
сам, старайся передать этот метод лечения другим. Добро вернется к
тебе здоровьем. Так что потом и Вы передайте кому-нибудь рецепт.

А.П. Куцевляк, Саратовская обл., г. Аркадак

Сошли

моллюски

О. Мартыненко спраши-
вала, как избавиться от мол-
люсков. Я не так давно выле-
чила свою дочь. **Делаю из
отвара чистотела теплые
ванны, а затем распарен-
ные пупырышки прижига-
ла темным раствором мар-
ганцовки.** Старалась самые
крупные сорвать - они удаля-
ются безболезненно, когда
распарись.

Удивительно, что удали-
ла несколько, а остальные
все разом сошли (а их было
штук 60). Желаю удачи!

**О.Р. Тиунова,
Пермская обл.,
г. Горнозаводск**

регистрирована
в РФ по делам
издания и СМИ
№77-3525

издателя:
ая область,
юсина, 3.

Отпеча...
ул. Южная, 5. Печать офсетная.

Заказ № 380 Тираж 179.579 экз.

Учредитель: ООО «Газета «Ай, болит!»

Индекс: 29722 Выходит 2 раза в месяц

Цена в розницу свободная.

А., Голу
Зеркал

Айболит!

Спецвыпуск № 16 (55)
21 августа 2001 г.
газета-целительница ■

www.aibolit.arh.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Лекарства грибные нам как родные!

В выпуске:

Мухомор - хвори на за- пор!

✕ Коль простата у нашего брата...

✕ Заготовлю впрок, чтоб недуг занемог

✕ Жидкости немножко - на больные ножки.....с. 2-3

С веселкой болезни прогоним метелкой!

✕ Дверь закрыта для радикулита!

✕ Слизь, помочь поторопись!

✕ За свойства целебные - песни хвалебные!...с. 4-5

Чагой лечимся с отва- гой!

✕ Есть у Ерофея от язвы панацея!

✕ Настой пить - рак «усы-пить»

✕ Боль забыта: нет гастрита!.....с. 6-7

От грибов - сто да- ров!

✕ Дождевик поможет вмиг

✕ И лисички - здоровья сестрички!

✕ Выведет пусть бородав-ки груздь!.....с. 8

В номере использованы материалы Ирины Александровны Филипповой, автора более чем 20 книг по оздоровлению, присланные ею специально для «Ай, болита!».



Заготавливаю впрок, чтоб недуг занемог

Мамина знакомая как-то рассказала: «Родственников у меня нет, живу одна, помочь никому. Заболела однажды нога. Врачи прописали уколы. Я курс лечения прошла, а облегчения - никакого. От мазей тоже толку мало. Боль такая, будто кто каленым железом пытается. Измучилась вся и потеряла надежду.

И вдруг - звонок в дверь. Открываю, а там соседка с мухоморами в руках. «Не вы, - спрашивает, - просили привезти? Мы только что из леса, а я забыла, кто заказывал».

«Нет, - отвечаю, - не я». Разговорились, я и пожаловалась ей на боли в ноге. «Так возьмите мухоморы, приложите к больному месту», - предложила она.

А грибы крепкие, свежие,

прохладные. Прибинтовала шляпки к ноге и легла. Незаметно уснула и проспала до 2-х часов следующего дня. Нога перестала болеть.

А теперь я заготавливаю мухоморы впрок. Мелко их нарезаю и плотно в бутылку из-под шампанского запикиваю. Закрываю пробкой и обвязываю вокруг изолентой. Вырываю в земле ямку, опускаю туда бутылку и забываю о ней на 40 дней. Образовавшуюся жидкость процеживаю через марлю, сливаю обратно и добавляю столовую ложку соли.

Если снова что-нибудь беспокоит, я просто натираю больные места раствором досуха, заматываю теплым платком и ложусь спать».

И.Л. Чернышева,
г. Алапаевск

Коль простата у нашего брата...

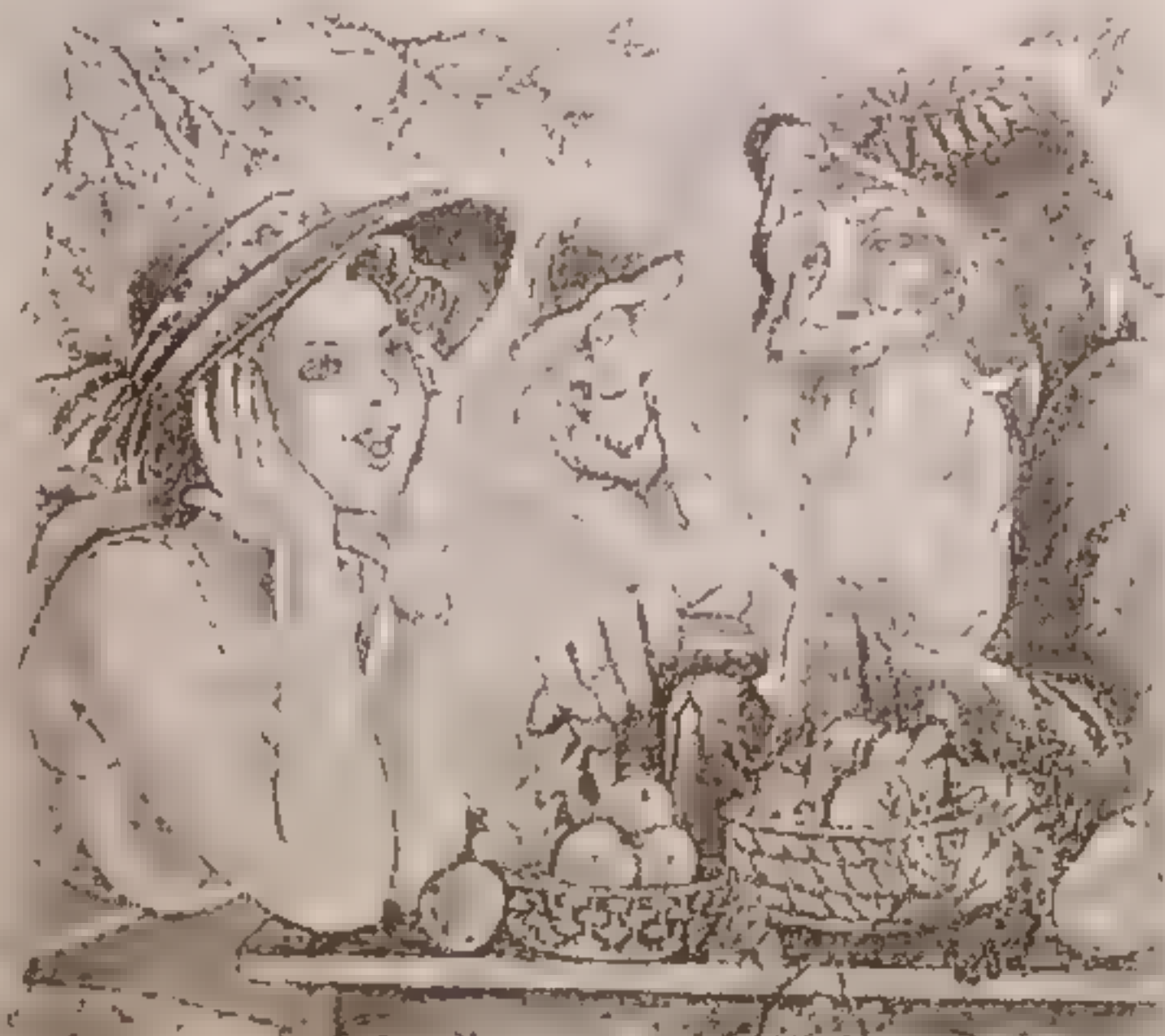
Было это давно, тогда Северодвинск Молотовском назывался. Служил я на подводной лодке. Как-то командир попросил достать мухоморов. У нас, молодых, тогда ничего не болело, и мы не догадывались, зачем они ему. Потом только узнали, что мазью из сухого мухомора он лечил простату. Мухомор лечит и многие другие болезни. Всем, кто хочет лечиться мухомором, могу выслать сухого порошка и дать совет совершенно бесплатно. Только не забывайте вкладывать маркированный конверт с обратным адресом. Еще могу выслать основной коры.

А. Ржонин,
185031, Карелия,
г. Петрозаводск,
ул. Кондопожская, д. 5, кв. 30



Грибы - это загадка природы, некоторые ученые даже причисляют их к миру животных. Неудивительно, ведь в оболочке грибных клеток обнаружен хитин - вещество, которое присутствует в покровах насекомых. Во время роста грибов замечен треск, а отдельные их виды даже перемещаются в почве, пробиваясь среди камней и корней деревьев.

С незапамятных времен люди знают лечебные свойства грибов. На Руси, например, боровиками исцеляли обморожения, ложными опятами врачевали желудочно-кишечные недуги. Против чихотки применяли перечный гриб. А для спасения от холеры не боялись употребить даже смертельно ядовитую бледную поганку. Грибами выгоняли из организма простуду. С большим почтением сибиряки относились к мухоморам. Ими исстари лечили ревматизм, называемый «скорбной ломотой костей». Камчадалы перед дальней дорогой съедали несколько мухоморов и без усталости преодоле-



Мухомор

Дело было на одном из небольших озер, которых в Карелии очень много. Полуторакилограммовая хищница клюнула на блесну и вскоре уже трепыхалась, к зависти других удильщиков, у ног счастливица. Он несказанно обрадовался такой удаче, а поскольку был навеселе, то потерял на какой-то момент всякую

осторожность и решил полюбозничать со своим зубастым трофеем. Расположился с ней на траве и ласково сказал: «Ну что, голубушка, попалась?» А шука только того и ждала - как вцепится обидчику в руку!

Подоспевшие друзья пытались разжать челюсть хищницы, но тщетно. Удалось лишь отделить туловище рыбы. Решили позвать Михалыча - бывалого охотника и вообще мудрого мужика. В это время он рыбачил не так далеко. И не ошиблись. Михалыч смог освободить руку бедного рыболова после того, как перерезал связки между челюстями рыбы. Спиртом из фляжки обработал раны и послал ребят топить печку в избушке. Все было исполнено, хотя и с недоумением, ведь август был

теплым, да и еду готовили всегда на костре. К вечеру Михалыч пришел из леса с грибами. Когда он их высыпал из корзины, стал деловито резать и укладывать в глиняный горшок, пересыпая солью, у всех глаза полезли на лоб: мухоморы! «Ты что, это будешь есть?» - спросили его. «Нет, - ответил

Михалыч, - это для покусанного». «Ни

На укус щучий - лекарь могучий!

за что я это есть не буду, мне еще жизнь дорога», - закричал пострадавший. «Ну, а если дорога тебе жизнь, то будешь делать, что я скажу».

Порезал эдак он мухоморы, посолил, а сверху замал лепешкой из глины: «Лучше бы тестом все это закрыть, но раз цивилизация далеко, глина нас выручит». И поставил все это в прогретую печь до утра. Рано утром Михалыч поднял парня, у того уж рука изрядно опухла. Процедил настой через чистую тряпку, отжал и велел накладывать влажную повязку на руку. Через три дня рука перестала беспокоить пострадавшего. Раны затягивались прямо на глазах. Если б сам не видел, не поверил бы.

Валерий Обухов,
г. Петрозаводск

Этот яд

вали большие расстояния. Из мухоморов делали настойку от судорог, параличей, опухолей желез, кашля.

Среди чукчей бытовало поверье: мухоморы объединены в «особое племя» живых существ. По убеждению древних

охотников, отдельные особи этого племени внезапно представляли перед путниками в пугающем облике однорукого и одноногого чудовища, подхватывая человека под руки и унося с собой в потусторонний мир. Именно такая сцена запечатлена на древних рисунках чукчей, где извилистыми линиями прочерчен загадочный

«путь мухомора». Гиляки и чукчи верили, что мухоморы прогуливаются по безлюдным тропинкам в поисках жертвы.

А вот чукчи и коряки «гульбу и увеселение имеют: набрав грибов и высуша оное, положи в рот, не разжевавши глотают, от чего бывают весьма пьяны и дики». Небезызвестная девочка Алиса по совету Гусеницы откусывает с каждой стороны гриба по кусочку. И от этого внезапно уменьшается, а потом стремительно увеличивается. Сибирский шаман, по всей вероятности мало знакомый с творчеством английского математика Льюиса Кэрролла, может рассказать о почти аналогичных метаморфозах в своем сознании пос-

Хворь на запор!

**Жидкости
немножко -
на больные
ножки!**

Как-то побывал я на базаре в грибную страду. Мое внимание привлек загорелый старичок, крепенький, как гриб боровичок, с невозмутимым видом торговавший... красными мухоморами.

Да, да, теми погаными грибами, которые любой грибник опасно обходит стороной, никогда не положит в корзину. Ради любопытства подошел я к старичку. Поинтересовался, почему этот товар. Услышав цену, пришел в изумление. Да и было от чего удивиться:

мухоморы стоили не дешево - белых грибов! Вот те на...

Старичок словоохотливо объяснил: мол, много ли

радикулита. Как рукой смет...

Я заинтересовался. Начал выпрашивать подробности. Оказывается, мухоморы надо поддерживать срезанными два дня в прохладном месте, затем уложить

кусочки в банку, налить водки столько, чтобы она на толщину пальца покрывала грибы. Банку поставить в погреб или холодильник, чтобы выдержать равномерную температуру. Через две недели процедить. Вот и готово снадобье.

Хорошо утоляет ревматические боли, а радикулит и вовсе излечивает, если натираться регулярно.

Купил я у старика мухоморы. Сделал лекарство. В самом деле, оно помогло нескольким моим знакомым от радикулита. С тех пор, когда удается выбраться в лес за грибами, красные мухоморы не обхожу стороной.

Ю. Антонов

Я еще молоденькой была - у нас в деревне жила старая бабушка Елена. Мы сдружились. И всегда ходили вместе по ягоды да грибы. У бабы Лены ноги болели, и она лечилась мухоморами.



Принесет из лесу мухоморы, разрежет (и шляпки, и ножки) пополам, сложит в глиняный горшок, плеснет в него немного воды, крышкой закроет и - в русскую печь на сутки.

А потом содержимое надо вылить в большую чистую тряпицу.

Бабушка связывала ее в узел и ставила на две досочки, положенные на табуретки. А под узел - миску. В миску и стекала целебная мухоморная жидкость.

Баба Лена разливала ее по бутылкам, закупоривала их пробками и ставила под лавку.

А потом жидкостью этой мазала больные ноги. И они у нее не так болели - до 90 годов в лес бегала!

П. Носкова,
Плещинский р-н



боготворяют!

ле «мухоморных трапез». Интересно, что мухоморы были и остаются одной из важнейших принадлежностей шаманского ритуала в Сибири.

Анадырские врачеватели, перед разгадыванием «тайного дела» или приступая к лечению больного, тоже требовали угощения мухомором, считая, что от него «прибавляется сила шаманства».

Остатки употребляли «пьяный гриб», под которым подразумевался мухомор. По их убеждению, только он давал возможность шаману «все знать»: определить вора, обманщика или злоумышленника. Любопытно, что шаманы у первобытных народов

воспринимались как прорицатели.

По мнению масаеков, грибы даны людям Христом и выросли впервые на том месте, куда упали капли его крови.

Наиболее распространенная версия происхождения мухоморов такова: эти загадочные дары природы произошли от вспышки молнии и удара грома. Красная шляпка мухомора и его золотистый сок напоминали древним людям о небесном огне. Это сравнение грибов с огнем подтверждалось и тем, что некоторые из них светятся ночью, что не объяснить биологической целесообразностью.

М. Касперавичюс,
этнограф

Дорогие айболитовцы, я ваша землячка, уроженка Вилегодского р-на. С удовольствием поделюсь своими методами лечения некоторых болезней.

К примеру, фибромиому и мастопатию лечила вначале ростками картошки, а затем, осенью, когда грибы появились, мухомор использовала.

Лучше брать тот, который колпачком растет, а не шашечкой. Шляпками набивала банку, закрывала плотно, затем в ведро ставила и крышкой закрывала, а ведро на месяц в землю закапывала, чем глубже - тем лучше.

Через месяц грибы в банке будут наверху, а красная жидкость - внизу.

Вот тогда-то грибы убрать следует, а жидкость - процедить через два слоя марли.

**Принимала так:
по капле натошак**

С трехлитровой банки грибов у меня два литра жидкости набиралось. Я и свежий сок пила, и впрок лекарство готовила, добавляя в пол-литровую бутылку 200 г водки как консервант.

Начинала по одной капле принимать один раз в сутки - утром натошак, разбавляя ее в полстакане теплого молока. А потом довела дозу до одной чайной ложки.

После этого надо было вернуться к первоначальному курсу, т. е. к одной капле в сутки, но тут и сняли меня с учета: у гинеколога по поводу фибромиомы и у онколога - мастопатия исчезла.

На лечение обеих болячек израсходовала я 500 мл мухоморного лекарства и 100 г ростков картофеля.

Валентина Клименко,
Архангельская обл.

Настойка против хвори стойка

Яйцеобразный незрелый гриб обмыть проточной водой, подсушить и провернуть через мясорубку. Сложить полученную массу в стеклянную баночку с закручивающейся крышкой и залить водкой (на 10 г гриба 50 г водки).

Настаивать 2 недели в темном прохладном месте.

Не ударит мазь лицом в грязь

В размягченное сливочное масло (100 г) добавить провернутые через мясорубку шляпки зрелых грибов (предварительно кусочком твердого масла постараться снять со шляпок хотя бы часть слизи, чтобы не потерять ее в мясорубке, и добавить в разогретое масло). Взбить смесь венчиком или миксером, переложить в глиняный горшок и томить 3 часа в хорошо разогретой духовке на очень медленном огне. Остудить и отжать через марлю.

Эту мазь хранить в холодильнике.



• Рецепт первый

Желеобразные яйца веселки пропустить через мясорубку, добавить 10 г настойки прополиса на 100 г полученной грибной массы, залить растопленным нутряным свиным салом и тщательно перемешать. Эту мазь хранить в холодильнике. Растирать поясницу на ночь и укутывать теплым платком.

• Рецепт второй

Очень эффективная и достаточно редкая мазь на основе спермацетового жира (масла) и сока веселки. Продукты китобойного промысла достаточно разнообразны. Это и мясо, и подкожный жир, и китовый ус, и желатин, и амбра. Но самыми целебными и ценными являются все же спермацет и спермацетовый жир (масло). В зависимости от массы и возраста животного в головных мешках кашалота содержится от одной до 7 тонн спермацета. Источником про-

В ВЕСЕЛКОЙ БОЛЕЗНИ

Первый раз я эти странные грибы увидела на базаре в Витебске - торговала ими старушка, тут же лежала потерянная бумажка с ксерокопией какой-то газетной статьи. Гриб я не купила - незачем. А статейку приобрела, она оказалась из местной витебской газеты об удивительных свойствах этого гриба. Ока-

чественных опухолях и любом виде рака. Тогда еще я не знала, что мне придется искать эти грибы и обращаться к белорусскому целителю, лечащему мазью из них: киста яичника меня очень мучила.

Грибы эти очень похожи на гусиные яйца - такие же сероватые и овальные. А способ их произрастания и

срок для обыкновенного гриба - примерно за неделю, дальше гриб начинает показывать чудеса. Из него проклевывается небольшая почка, которая быстро трансформируется в плодовую ножку, и эта ножка начинает неукротимо стремиться вверх, как живое существо. Ножка со шляпкой вырастает из яйца очень бы-

За свойства целебные -

зывается, он излечивает массу заболеваний, но особенно эффективен при добро-

вовсе чудной - во всяком случае так рассказывается в газете: «Обычно веселка

не бывает очень крупной, редко когда дорастает до размера гусиного яйца. Вначале гриб очень похож на обыкновенный дождевик, но не такой крепкий, а имеет своеобразную студенистую мякоть. По своему строению он напоминает перезревшую сливу или комочек нерастекшегося желе. Дорастая до определенного размера за достаточно большой

сроком, иногда за 15 минут. Этот гриб - рекордсмен среди грибов по скорости роста: 5 мм в минуту! Плодовое тело достигает 30 см в длину, имеет длинную толстую, внутри пустую хрупкую ножку и шляпку, покрытую бурозеленой слизью. Слизь шляпки содержит споры и издает отвратительный запах, привлекающий мух, разносящих эти споры. Так этот гриб простоит несколько часов, после чего от него останется лишь мокрое место в самом прямом смысле.

Целебностью отличается сок гриба, причем получить его можно на любой стадии созревания. И в зависимости от того, когда этот сок выделен, можно лечить самые разные болезни. Самым целебным считается сок гриба, который находится в стадии желеобразного яйца.



Дверь закрыта для радикулита!

изводственного получения спермацета является также спермацетовое сало, расположенное на верхне-челюстных и носовых костях головы. Спермацет и спермацетовый жир в теле кашалота находятся в жидком состоянии. При охлаждении до 0 градусов из этой

массы отпрессовывается примерно 12 процентов остатка, сохраняющего при 20 градусах твердую консистенцию - это спермацет. Спермацет - удивительно целебное вещество, оно намного превосходит многие существующие лечебные масла (облепиховое, пихтовое) по своим целебным качествам. Им заживляют ожоги различной этиологии, лечат неза-

живающие раны; эффективно действует спермацет на воспаленные ткани.

В 19 веке этот рецепт был хорошо известен земским врачам, которые использовали его при суставных болезнях. Правда, и спермацет тогда был более дешев и доступен.

50 г сока веселки (желеобразного яйца) или провернутое через мясорубку тело зрелого гриба смешать с 100 г спермацета или спермацетового масла, добавить 10 капель нашатырного спирта. Хорошо вымешать массу и растереть поясницу перед сном.

• Рецепт третий

Растирать поясницу водочной настойкой из яйцеобразного тела гриба (см. приготовление настойки). Укутать теплым платком на ночь.

Чтобы сок выручить смог

2 тюбика детского крема выдавить в стеклянную или эмалированную посуду и добавить туда 20 мл сока зрелой веселки, взбить венчиком или миксером до однородной массы. Этим кремом намазывать больные места.

ПРОГОННИМ МЕТЕЛКОЙ!

Им вылечивают доброкачественные опухоли и злокачественную гипертонию. Для подагры, различных суставных и кожных заболеваний больше годится сок уже зрелого гриба со спорами - вероятно, буро-зеленая слизь, имеет какой-то специфический способ воздействия на пораженную кожу и воспаленные суставы. Кста-

пили уже через неделю. Привожу и рецепт, которым со мной поделились женщины: сырые нечищенные (разве что отряхнуть хвоинки, травинки да смахнуть частички земли) грибы уложить в банку. Закрывать полиэтиленовой крышкой с 3 дырочками и поставить в темное место. Сок образуется после 2-3 месяцев хранения, отстаивается.

РАЗУЕТСЯ БЕЛЫЙ КРЕМ.

Лечение кисты яичника и фибромы матки до полного их рассасывания длится от 1,5 до 5 месяцев. Для цикла лечения требуется от 0,3 до 1 литра мази. Мазь необходимо легким прикосновением руки втирать в кожу в нижнюю часть живота. Простое намазывание ничего не даст. Эту же мазь мож-

СЛИЗЬ, ПОМОЧЬ

ПОТОРОПИСЬ!

Растопить куриный жир или нутряное свиное сало на сковороде, остудить до комнатной температуры и ввести провернутую через мясорубку грибную массу со слизью, положить в глиняный горшок и томить также 3 часа. Остудить и отжать через марлю.

НЕ НАВРЕДИТ ГРИБ И СПИРТ

Деревянным шпателем осторожно соскрести слизь с шапочки гриба, сложить в стеклянную майонезную баночку и залить 70-процентным спиртом (на 5 г слизи 30 мл спирта), закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темное прохладное место.

ПЕСНИ ХВАЛЕБНЫЕ!

ти, экзему местные знахари лечат именно этой отвратительно пахнущей слизью».

Прихватило меня, когда мы приехали в гости к родителям моего мужа под Витебск. Начались страшные боли, как приступ аппендицита. Увезли на «скорой» в больницу. А там и выявилось - киста. Там же, в больнице, женщины, лежащие со мной в палате, и дали адрес целителя витебского, который делает мазь из веселки и дает рекомендации, как ею лечиться. И рецепт приготовления этой мази тоже дали, но веселку мне найти не удалось нигде: ни на рынке, ни на том базаре, где видела совсем недавно. Поэтому поехала к целителю - мазь хоть и стоит дороговато, но все-таки уже не надо самой искать компоненты. Сразу же скажу - киста у меня рассосалась через 2 месяца, а боли отсту-

Затем его можно просто слить в другой стеклянный сосуд и поставить в холодильник. Скисание не уменьшает активности. Да и храниться может несколько лет. Этот сок служит компонентом для приготовления мази, и его ни в коем случае нельзя употреблять внутрь.

Универсальная мазь из сока веселки: сок веселки обыкновенной - 50%, основа, приготовленная из триэталамина и стеариновой кислоты, - 50%.

Чтобы приготовить основу для мази, надо взять 25 мл триэталамина на 100 г стеариновой кислоты. Смесь заливается водой и нагревается с перемешиванием на источнике равномерного тепла. Вода добавляется по мере необходимости до образования студнеобразной однородной массы, после чего горячую основу охлаждают, перемешивая, пока не об-



но употреблять и при злокачественных новообразованиях - при раке матки, саркоме, метастазировании в матку, при раке легкого.

Т. Оноприенко

«ЧЕРТОВЫ СЛЕЗЫ» - ХВОРОБАМ УГРОЗЫ!

Буро-зеленую слизь зрелого гриба с неприятным резким запахом знахари называют «земляным маслом». В Белоруссии, в селах под Витебском, я слышала и другое название - «чертовы слезы».

Слизь заживляет кожные болезни (экзему, псориазные бляшки и т.д.), заживает незаживающие язвы при тромбозе, оказывает благотворное действие при раке кожи. Втирание этой слизи в место над злокачественной опухолью останавливает рост новообразования.

На основе этой слизи можно делать мази, которые сохраняют целебное действие на длительное время.

КОЖА ЧИСТОЙ БУДЕТ ТОЖЕ

Мазь с соком веселки и яичным маслом

50 г сока из зрелого гриба (ножки и шапочки со слизью) смешать с 10 мл яичного масла. Этим средством густо смазать марлю и наложить на место экземы, на марлю - вощеную бумагу и закрепить повязку эластичным бинтом. Менять повязку раз в сутки.

Яичное масло делается так.

Для 10 мл масла сварить вкрутую и вынуть желтки 8-10 яиц (куриных, а лучше всего - перепелиных). Надеть желток на спицу или вилку и держать над огнем свечи. Подогреваемый желток будет давать капли «яичного сока», который нужно собирать в чашку.

Этот гриб называют еще «подагрическим сморчком» именно потому, что им лечили подагру. *Есть несколько способов лечения, а самый распространенный следующий.*

Смешать в равных дозах (по 100 г) медицинскую желчь, глицерин, мед.

Добавить 50 г сока веселки.

Наносить этот состав на бинт, сложенный в несколько слоев и прикладывать к стопам, затем обернуть стопы эластичным бинтом и с таким компрессом проспать ночь. Курс лечения - 7 дней.

Рецепт второй

Пропустить зрелый гриб (с ножкой и шляпкой, покрытой слизью) через мясоруб-

ку. В глиняный горшок на слой в 1 см сливочного масла кладут такой же слой грибной массы, затем опять слой сливочного масла. Таких грибных слоев должно быть три, а сливочного мас-

взять шляпку и ею медленно массировать больные косточки ног. Слизь желательнее всего втирать в кожу стоп. Через несколько часов вымыть ноги теплой водой с растворенной в ней лимонной кислотой или соком лимона.

Рецепт четвертый

Натирать ноги спиртовым раствором сока веселки из желеобразного яйца или же более слабой водочной настоем шляпки гриба.



Рецепт третий

Натирать ноги бурой слизью, образующейся на шляпке гриба. Для этого нужно

ЭТИ СОСТАВЫ ЛЕЧАТ СУСТАВЫ

ла - 4. Затем поставить томиться в духовку на очень медленный огонь на 3 часа. Вытащить и, немного остудив, процедить через два слоя марли. Этот состав хранить в холодильнике и натирать ноги при обострениях подагры. В скором времени подагра идет на спад.

Чагой лечимся

Боль забыта: нет гастрита!

Желудок побаливал у меня с детства. И чем взрослее становилась, тем сильнее мучили боли, изжога, тяжесть. В больнице поставили диагноз: бородавчатый гастрит. Назначили кучу таблеток. От них желудок еще сильнее разболелся. Уехала в отпуск домой, на Смоленщину. Отец заранее заготовил лекарство для меня - чагу. Ведь у нас про этот гриб говорят: Березовая опухоль поможет извести вашу.

Расскажу, как лечили меня. Высушенный гриб заливали холодной кипяченой водой, через четыре часа пропускали через мясорубку. На одну часть измельченного гриба добавляли 5 частей теплой кипяченой воды, не выше 50 градусов. Настаивали двое суток. Потом жидкость сливали, остаток отжимали и добавляли ту воду, в которой замачивался гриб. Пила настой по полстакана 3 раза в сутки до еды. Ну и, конечно, не ела ничего острого, жареного, соленого.

При повторном обследовании через три месяца прежний диагноз не подтвердился. И вот уже лет пять, как не обращаюсь к врачам с этой бедой.

Т.Г. Солдатова

Была она на первой группе инвалидности, а сейчас на третьей. Последний год признают работоспособной. Муж ее, полковник, показывал жену многим врачам - ответ был один: медицина пока бессильна. Но как-то в часть заехал профессор.

Он и порекомендовал достать чагу и серебряную вещь 96-й пробы. Серебро опустить в эмалированную посудину и

Но только у одной монашки был серебряный крест. Монашка наотрез отказалась продать его. Христом Богом женщина умоляла - уговорила. Дома, для успокоения души, почистила, помыла его и, как посоветовал профессор, стала пить посеребренную воду и чагу. Результат оказался неожиданным. При очередной проверке комиссия перевела ее на II группу инвалидности. На вопрос,

ли, что в них есть чистое серебро), нарубил в лесу чаги и воспользовался советом женщины. Прошла неделя, другая, месяц... Жена на боли в боку не жалуется, врачи выкачку желчи не предлагают. До сих пор у нас в бачке с водой (из своего колодца) лежат эти полтинники. А иногда, после солененького, жена чув-

ствует боль в правом боку, попьет чаги - все нормализуется.

Кто мучается этой болезнью - пусть по-

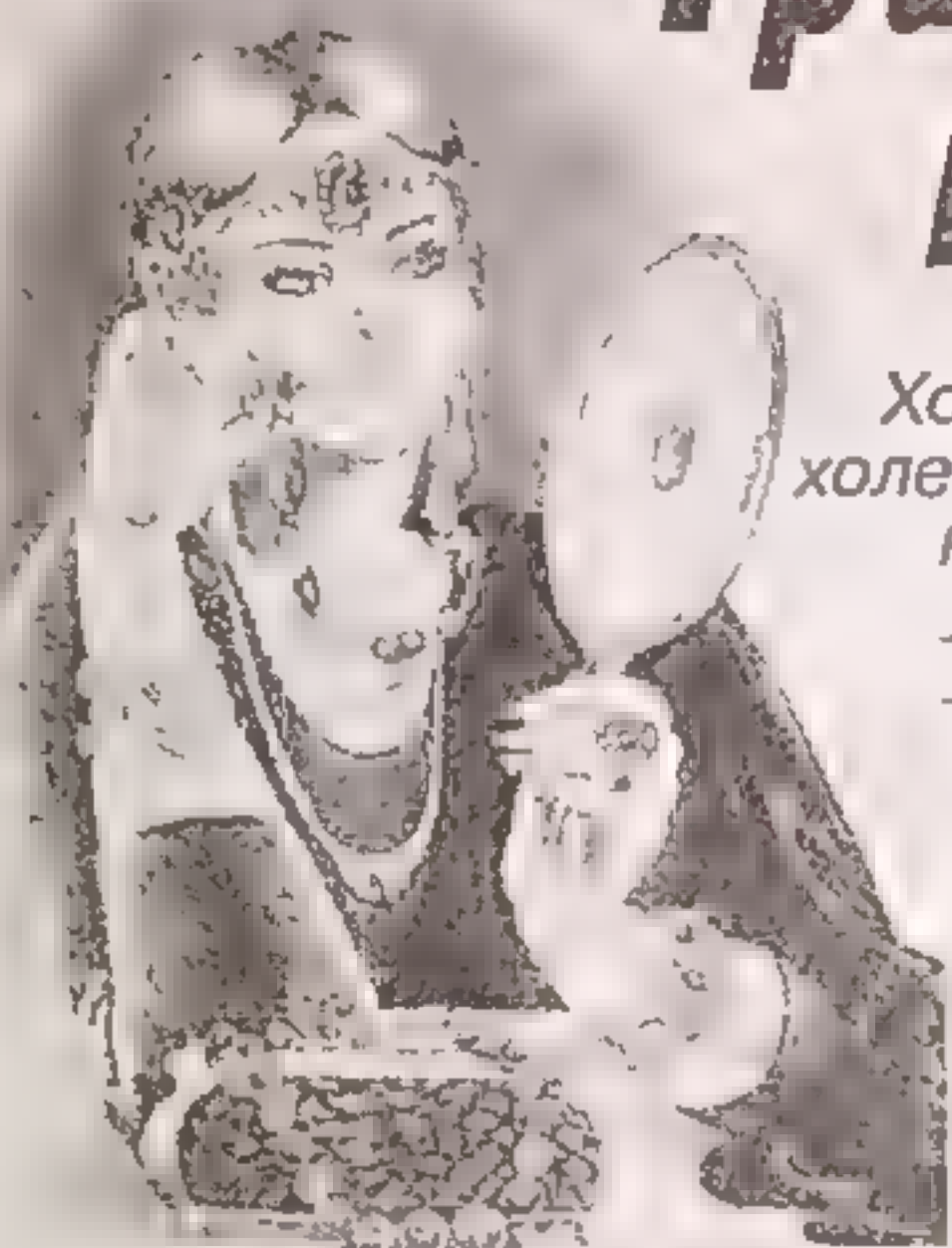
пробует посеребренную воду и чагу. Вреда не будет, да и материальных средств на это немного надо.

Сожалею, что узнал об этом средстве так поздно. У меня был гангренозный холецистит, пришлось удалить желчный пузырь. Вот уже 19 лет живу без него, но воду и чагу хоть и нерегулярно, но пью.

Н.Н. Комлев,
«Сам себе лекарь»

Гриб и серебро - наше добро!

Хочу поделиться народным средством лечения холецистита, которое посоветовала мне женщина на железнодорожном вокзале в Горьком.



залить кипяченой водой. Через 3-4 часа можно пить эту воду по стакану и по мензурке чаги перед едой.

Женщина поехала в Оранки, где когда-то был женский монастырь, чтоб найти серебряную вещь.

чем лечились, женщина отвечала: «Ничем». Затем дали ей III группу. А через несколько лет, при встрече, она сказала, что дали еще на год III группу - бояться, что сама болезнь без лечения пройти не может. Посоветовала попробовать такое лечение моей жене. А у нее был букет болезней: гипертония, глаукома, холецистит. 3-4 раза в месяц делали выкачку желчи - мучительная процедура.

Достал я 3 полтинника 1921-1924 гг. (мне сказа-

ваю в ступке в муку. Одну столовую ложку с горкой этой муки кладу в пол-литровую банку, заливаю горячей кипяченой водой (50 градусов). Очень важна именно эта температура: если ниже - не произой-

лодильника). Там лекарство настаивалось 2-3 суток, но лучше 3. Затем я процеживала его через чайное ситечко (через ткань почему-то не рекомендуется). Процеженный настой делила на 3 части



левой груди обнаружили уплотнение (мастопатию). Сделали операцию. Все вроде прошло хорошо. А вскоре из-за оплошности врачей - сначала гематома, потом гнойный инфильтрат с гусиное яйцо. Стоял вопрос о повторной операции. А тут выявили еще уплотнение в той же груди. Опять операция? Я была в отчаянии. И вот случайно встретила знакомую, которую не видела много лет. Разговорились. Оказалось, несколько лет назад она перенесла почти то же самое. И вылечилась. А помогла ей чага - гриб березовый. По ее совету я пролечилась чагой и избавилась от инфильтрата и мастопатии. Этой женщине буду вечно благодарна.

С той поры я профилактически раз в год пью настой чаги. А рецепт таков. Куски чаги разби-

Женские хвори

дет нужной вытяжки из чаги, выше - чага заварится и нужного эффекта тоже не будет. Я наливала в банку (чуть меньше половины) холодной кипяченой воды и доливала до ободка крутым кипятком. Банку прикрывала железной крышкой для консервирования овощей и фруктов (полиэтиленовую нельзя) и ставила в буфет - защищенное от солнца место (настой чаги не переносит ни солнца, ни хо-

и пила 3 раза в день. У кого больной желудок, пусть пьет за 30 минут до еды, а в остальных случаях время не имеет значения. Но обязательно трижды в день! Нельзя забывать, пропускать. Лекарство постоянно должно быть в организме в течение дня - тогда толк будет. При небольшом уплотнении в груди достаточно 500 г чаги, а если узлов несколько, то нужно выпить килограмм ее.

С ОТВАГОЙ

Заболел у Ивана Ивановича желудок. И так прихватило - хоть кричи! Обследовался. Оказалось, язва! Понятное дело - таблетки, уколы... Вроде полегчало. А через какое-то время - обострение. Посоветовали добрые люди обратиться к травнику. Жил на отшибе одной деревни дед Ерофей, помогал не хуже врача. Вот и отправился больной в ту деревеньку. Разыскал деда, о болячке поведал. Достал Ерофей мешочек, вытряхнул содержимое: «Вот - твоё лекарство». А в мешке был гриб. Таких Иван Иванович в лесу великое множество повидал. А Ерофей наставляет: «Набери стакан из-

мельченного гриба и залей 5 стаканами теплой кипяченой воды. Настой 2 суток, процеди через

Есть у Ерофея от язвы панацея!

марлю. И пей по полстакана 6 раз в день за полчаса до еды. Этого настоя хватит на 2 дня. Но пить надо до исчезновения болей. Вреда не будет, если и месяц принимать. А чтобы повкусней было, на полстакана настоя можешь добавить ч. л. меда»

Иван Иванович точно следовал указаниям, и вскоре язва зарубцевалась.

Благо, чага встречается везде, где березовые леса есть. Иной экземпляр до 5 кг весом. Срубают его топором, рыхлую часть выбрасывают, а остальное измельчают на куски по 5-6 см в диаметре. Сушат на чердаке или в русской печке. И хранят до поры до времени: до 2 лет своих целебных свойств не теряют. Помогает чага и при га-

стрите, и при язве 12-перстной кишки, и при злокачественных опухолях. Повышает общий тонус после тяжелой болезни, лечению легочных заболеваний способствует. Если не растет в ваших местах чага - не беда: в аптеках продают вытяжку из него - бефунгин.

Только во время лечения нельзя есть копчености, острые блюда, пить спиртное.
Н.В. Соколова,
г. Кириллов



Настой пить - рак «усыпить»

Когда ставят диагноз - рак, его даже врачи не рекомендуют говорить больному. И у всех становится на душе отвратительно. Так было и у меня в 1995 году, когда из Павловской больницы выписали отчима и сказали: «Проживет не больше месяца. Пожалуй-ста, ему об этом не говорите».

Привез его домой. Отчим был весь желтый, с бараньим весом. Участковый врач в Павлове, Нина Александровна, посоветовала мне полечить его грибом чагой и дала приблизительный рецепт. Я прочитал горы медицинской литературы и

остановился на двух рецептах.

• Первый

Взять чаги полную 3-литровую банку (измельчить его топором), залить литром кипяченой воды, настоять 2 дня, за это время раза 4-5 бултыхать, после этого воду слить и поставить в холодильник. Гриб из банки вынуть и измельчить как можно мельче, после чего залить его в этой же банке 2 литрами воды 50-60 градусов и поставить настаиваться на 3 суток. После отжать, соединить с первым отстоем и профильтровать. Пить 2-3 раза

в день по 100-120 г и запивать 100 г коровьего молока. Чагу брать осенью, только коричневую (ни в коем случае не белую!) и только там, где растут вислые березы.

• Второй

Взять 400 г золы от березовых дров, залить 2 л кипятка и кипятить 5-6 минут, дать отстояться. Отстой профильтровать и пить по 50 г утром и вечером за 30 минут до еды. Заедать обязательно половинкой апельсина.

Принимать можно вместе и отдельно оба настоя.

Настои хранить в холодильнике в течение месяца, но употреблять подогретыми

до комнатной температуры.

Диета: поменьше мяса, в рационе должны быть молочные продукты, простокваша и сыворотка.

После употребления этих настоев мой отчим поднялся с постели через 40 дней, у него появился аппетит. С тела и с лица исчезла желтизна. И вот 5-й год он живет и ухаживает за моей матерью, а ему уж 86 лет. Сам ходит на базар, в магазин, сам готовит и делает все по хозяйству. Набрал свой вес.

После обследования через год диагноз ему подтвердили, но рак не прогрессировал, а как бы затих.

Но еще хочу добавить: я ему сразу сообщил диагноз. Он знал это с начала лечения.

А.М. Прихунов,
«Сам себе лекарь»

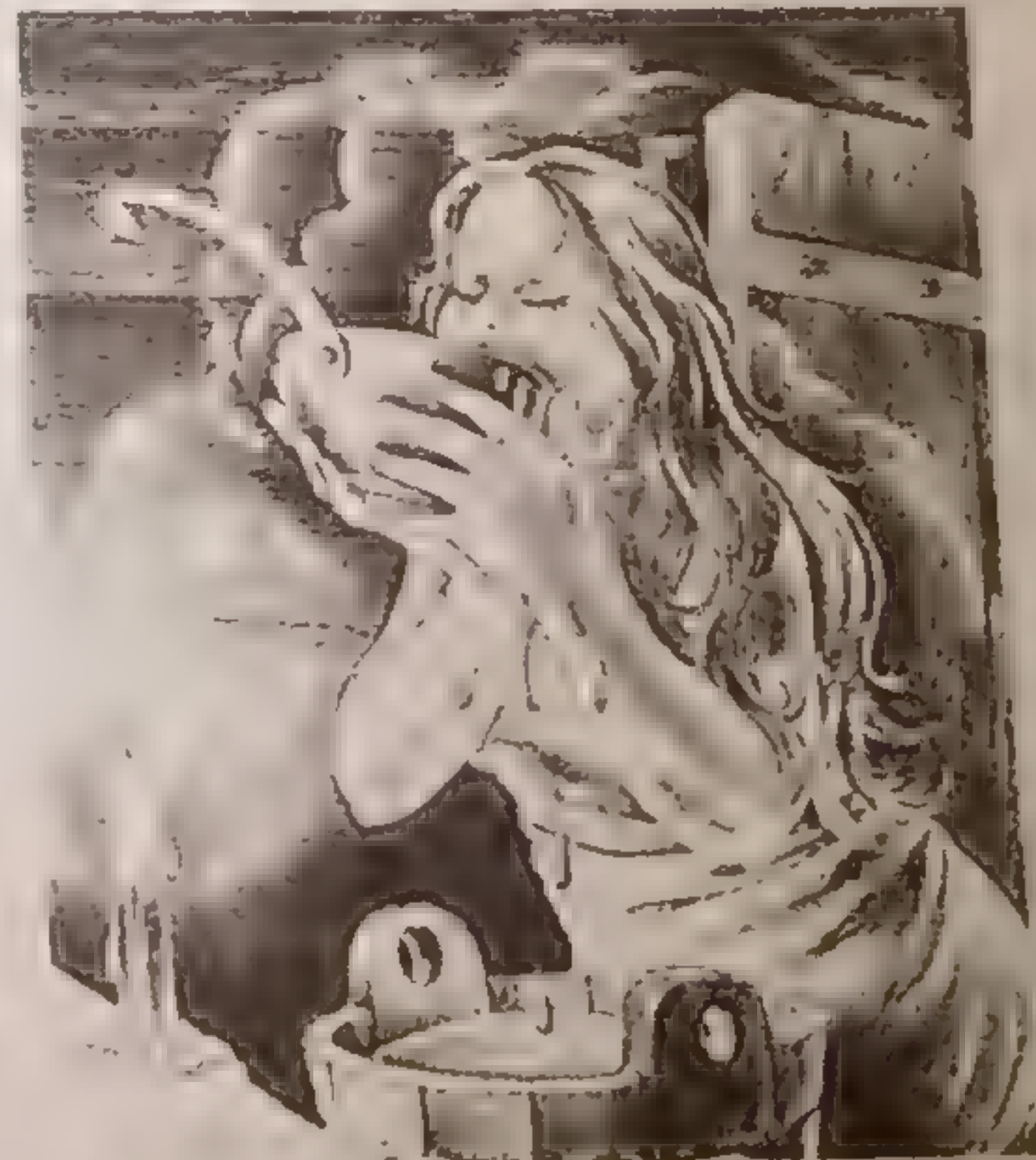
Лучше настаивать 3 банки, потом по очереди каждый день одну банку процеживать и пить. Пьешь - и тут же свежую делаешь. Спустя полтора месяца, как чага будет выпита, надо показаться врачу. Насколько я знаю, все, у

клизм ежевечерне перед сном из настоя чаги. Но настой процеживают через три слоя марли, предварительно очистив на ночь желудок. За раз используют 50 г настоя. Любую эрозию (шейки матки

чищают тем же настоем, что и при мастопатии, только тремя курсами. Употребляют килограмм чаги и 10 дней делают перерыв. Еще килограмм чаги - снова перерыв. И еще раз. Всего 3 кг сырья.

Знаю также, что при лечении настоем можно принимать другие лекарства, нет побочных явлений.

Используют это лекарство и как болеутоляющее средство, и как антибактерицидное после тяжелых болезней и сложных операций. Противопоказана чага только при дизентерии. Во время лечения рекомендуется молочно-



кислая диета, категорически запрещаются острые приправы.

Э.П. Емкеева,
г. Ростов-на-Дону

Исчезли вскоре

кого была аденомо-фиброзная опухоль, избавились от нее, даже люди, что были назначены на операцию, выздоровели. Сложнее, говорят, с опухолью железистого характера - она редко поддается лечению чагой.

В время своего лечения я наслушалась немало историй об исцелении этим средством. Знаю, что при заболевании придатков делают 10 микро-

и др.) - на любых слизистых поверхностях - лечат настоем чаги, как и при мастопатии (пьют). Расход - 500 г. Можно эрозию шейки матки лечить бефунгином - аптечным лекарством из того же березового гриба. На курс - 2 флакона. В стакан холодной кипяченой воды влить 6 ч. л. бефунгина и - по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды полтора месяца принимать. И больной желудок изле-

От грибов - сто даров!



Станет плохо, когда выпивоха

Прочитала письмо «В тупике оказалась» - о муже-алкоголике и хочу посоветовать написавшей женщине старым народным средством воспользоваться.

Нужно молодых грибов навозников набрать. Они ведь тоже съедобные, хотя и название у них очень неаппетитное.

И вот 200 г шляпок по кипятить в воде минут десять, потом воду слить, а шляпки изжарить, как обычные грибы. Их потом и надо поднести на закуску выпивохе.

Говорят, откидывает на долгое время от спиртного. Но средство сильное, и поэтому лучше с врачом посоветоваться.

Екатерина Елексеевна,
Костромская обл.

И лисички - здоровья сестрички!

Помню, бабушка, что-то приговаривая, врачует мне рану на ноге, присыпая ее зеленовато-коричневой пылью гриба дождевика, затем прикладывает к ране бархатистую кожицу этого же гриба и перевязывает...

Не только дождевик обладает бактерицидными свойствами. Такими же качествами обладают белый гриб, рыжик.

Рыжик угнетает туберкулезную палочку. В нем найдены антибиотики, смертельные для палочки Коха и кишечных палочек, вызывающих

поносы.

Лисичка способна защитить человека от радиации.

Опенок активен в борьбе с кишечной палочкой, стафилококком, некоторыми вредоносными бактериями. Он оказывает тонизирующее действие.

Белый гриб, считают, предохраняет от рака.

Мухомором лечат ревматизм, заболевания нервной системы, опухоли желез, чахотку.

Но если у вас возник соблазн использовать грибы для лечения, предупреждаю: не торопитесь, прежде посоветуйтесь с врачом, да не со всяким - со знающим.

П.К. Иванов

Причем можно класть и соленые грибы, и маринованные. Евдокия Семеновна привязала соленый груздь. Так она

проделала 5 раз. Бородавки исчезли и больше не появлялись.

Я тоже попробовала этот метод, когда у сына на большом пальце появилась бородавка. Несколько раз прикладывала соленые рыжики, грузди. И через неделю бородавка исчезла.

Н.Н. Степанова,
Красноярский край

Выведет пусть бородавки груздь!

На рану поставим охрану

У нас в деревне парень руку сильно поранил. Наложила я ему на рану зрелый гриб дождевик кусками. Забинтовала и велела не мочить. Через 3 дня парень снова пришел. Повязку уже снял - рана подсохла, затянулась. Испугался только, что рука черная. Так это от гриба. А отец ругает его, в больницу отправляет - заражения боится. Да только средство это мной не раз испытано: я и себя, и ребят своих так лечу. Так что и у парня того рука зажила вскорости.

А.В. Чиркова,
Марий Эл

Белый - в лечении смелый!

Мои знакомые на зиму всегда белые грибы запасают: сушат, маринуют, варят. Я думал, что это от большой любви к грибам, а оказалось, не только. Как они мне объяснили, белый гриб лечит сердце, головные боли и обладает бактерицидным свойством. Я, начинающий грибник, узнал об этом впервые. Сейчас на моем столе зимой и летом белые грибы.

Н.П. Коновалов,
Шенкурский р-н



Подписка

на 1 полугодие 2002 года - **печально!**

Впервые по Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1) открывается ежемесячная подписка на газеты «Ай, болит!» (индекс 34259, для жителей Архангельской области - 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807).

Спешите подписаться с сентября!

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Ком РФ по делам
телекоммуникаций и
информационных
коммуникаций

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 386 Тираж 185.736 экз.
Учредитель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 50486 для Архангельской области,
34259 - для РФ
Цена в розницу свободная

Секретарь - (8184) 55-28-66
Редакция - (8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т. ф. - (8184) 55-16-53
Отдел доставки - (81842) 3-33-20

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Толубин Р.В.,
Художник Верещагина С.В.,
Набор текста Улановская И.В.,
Корректор Еременева Е.А.,
Зав. компьютерного Цифровой С.О.
Дизайн-верстка
Web-редактор

Дюймовит!

Спецвыпуск № 18(57)
18 сентября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г. Барболинным и В. Белоусовым

РЕДЬКА И ХРЕН БЕРУТ БОЛЕЗНИ В ПЛЕН

В номере:

Хрен - лучше всяких стен

- ✕ И для кожи корни гожи
- ✕ Рвота - тоже его забота
- ✕ Спину застудила - баньку посетила...с. 2-3

Сила хрена неизменна!

- ✕ Лопуха листочки - на болевые точки
- ✕ Печень им же лечим
- ✕ Прогноз: уймется лямблиоз!.....с. 4-5

Опытном ученые, любим редьку черную!

- ✕ Даже в Новый год избавит от забот
- ✕ Речное мыло фурункулы смыло
- ✕ Такой прогресс: покинул стресс.....с. 6-7

Пусть горьки, но нам с руки!

- ✕ По системе - бой экземе!
- ✕ Ради дела - мажьтесь смело!
- ✕ Посажу ангину на мину!.....с. 8

Внимание!

24 сентября выходит первый номер газеты «Дюймовочка».

Газета будет содержать советы по уходу за детьми и лечению.

Спрашивайте в киосках «Роспечать» и в почтовых отделениях.

Газета распространяется пока только в розницу.



Масло хреновое - что в этом нового?

Люблю вкусно покушать - такая у меня слабость. А моя бабушка готовит просто отменно и кормит как на убой.

Совсем недавно был у нее в гостях. Вечером, перед сном, мы по традиции пьем чай с бутербродами.

Намазал я жирным слоем масло на хлеб, попробовал и понять не могу: что-то не то.

«Хреновое масло», - сказала бабушка. «Да, вроде испорченное», - согласился я и отложил бутерброд. Бабушка захихикала: «Ты неправильно понял. Я туда хрен добавила».

Оказывается, в последнее время она часто в готовке использует хрен: от многих болезней спасает. Например, при кашле полезен и при малокровии. Но для бабушки главное, что он с гипертонией помогает справиться.

Делает она по стакану сока из моркови и хрена, добавляет стакан меда и сок одного лимона, всё перемешивает в миксере. А потом принимает по столовой ложке три раза в день за час до еды. Лечится так бабушка две недели, потом недельный перерыв - и снова. Говорит, сердце почти сразу нормально стучать начинает.

Бутерброд я все же доел. И как будто привык к странному вкусу, он мне даже нравится начал. А состав у «хре-

нового» масла схож с лекарством от гипертонии: 200 г хрена заправить лимонным соком и медом, все смешать со 100 г сливочного масла. Попробуйте.

Говорит подружка: хрен, а не веснушки!

Самая веселая подруга моей сестры каждой весной становилась самой печальной. Она просто ненавидела свои веснушки.

Осенью Татьяна знакомилась с подходящим на ее вкус

ХРЕН - ЛУЧШЕ

душую свадьбу, а летом расставались. И так каждый раз. «Чертовы веснушки во всем виноваты!» - мрачно говорила Таня.

Однако месяц назад я случайно узнал, чем дело кончилось. Очередной Танин кавалер рискнул предложить ей простое и верное средство от веснушек. За что был тут же уволен. Средство, действительно, простейшее, мне его сестра пересказала: 50 г натертого хрена заливается

шилась попробовать. Теперь она замужем за тем самым начитанным ухажером.

Для тех, у кого такие же неприятности, могу подсказать еще одно средство. Мелко нарежьте листья хрена, выжмите сок и добавьте равное количество сырого молока. Употребляйте полученную жидкость так же, как и миндальное молочко.

Но лично мне веснушки никогда не мешали.

Убеждаюсь неизменно

молодым человеком, уже зимой они бурно обсуждали бу-

четвертью литра столового уксуса. Получившийся со-

став нужно перелить в бутылку с притертой пробкой и поставить на две недели в темное прохладное место. Затем, после процеживания, добавить туда полтора литра холодной воды и протирать этой смесью кожу два раза в день.

По словам сестры, Таня долго ломалась и вредничала, но в итоге ре-

Как-то раз от операции спас

Мой приятель когда-то размахивал дубинкой в дорожной автоинспекции, а теперь работает на одного весьма уважаемого человека. Стоит в личной охране.

Приходится ему несладко. Мало того, что иногда с утра до вечера на ногах, так еще раз в неделю начальник охраны заставляет бежать двадцатикилометровый кросс. Парни стараются, а он рядом на машине едет.

А однажды случилась беда. Худо приятелю стало: боль под ребрами и в правой стороне живота, тошнота, никудашная работа кишечника. Аппетит пропал



И для кожи корни гожи

Желудок с пониженной кислотностью будет выделять соляную кислоту, если в него попадает немного тертого корня хрена.

Кроме того, он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, борется с образованием камней в почках, водяной, малярией, малокровием, нарушениями обмена веществ, цингой, мышечными болями. Хрен заживляет раны и язвы, ликвидирует воспалительные процессы. Помогает он и при головных болях, удаляет веснушки и пигментные пятна.



Сок хрена лечат гастриты с пониженной кислотностью, колиты, атонию кишечника, дискинезию желчных путей и нарушение менструального цикла. В этих случаях можно использовать такой настой. Килограмм корней хрена пропускают через мясорубку и заливают тремя литрами холодной воды. Этого количества хватит для одного курса лечения. Настаивают сутки и пьют по 1/3 стакана перед едой.

Еще один рецепт: чайную ложку сока хрена смешивают с чайной ложкой меда и пьют 3 раза в день перед едой за 20-30 минут.

При сильных пищевых отравлениях необходимо в первую очередь очистить желудок, побольше давать больному питья, настоев (по полстакана несколько раз в день из перечисленных ниже рас-

тений). Сок хрена можно пить подсолненным день-два - и работа желудка полностью восстановится, исчезнут боли, тошнота, отвращение к еде. Но, несмотря на это, диету нужно соблюдать.

✓ Если мучает радикулит, натрите на терке хрен, добавьте в кашицу для смягчения сметану, наложите на больное место, покройте тканью, а поверх нее - бумагу. Компресс держите 40-50 минут.

От очень долго продолжающейся рвоты у взрослых русские народные лекари применяли чередование сильно подсолненной воды с соевым соком хрена. Чередование нужно проводить каждые 15 минут.

При расстройстве желудка постарайтесь выяснить, что

Рвота -

стало причиной расстройства - несвежая пища, совмещение несовместимых продуктов, ядовитые грибы, нервное потрясение, чувство страха. Выпейте теплый настой из листьев хрена, черной смородины, вишни, земляники. И, естественно, диета, по крайней мере, сутки, а также голодание, много питья, чистая вода, отвар из трав и меда.

Чтобы избавиться от камней в желчном пузыре, надо сутки голодать, пить только воду, затем сделать клизму. Через час - стакан прованского или хорошо очищенного подсолнечного масла. Все это лучше запить каким-либо кислым соком. Подойдет смесь яблочного и хренового соков в соотношении 3:1. Может по-

Всяких стен

начисто.

В больнице определили камни и песок в желчном пузыре. А при повторных приступах обещали чуть ли не оперировать.

Не нравятся моему другу операции. И поступил он, представьте себе, по совету знакомого ветеринара. Несколько дней голодал, в это время в течение дня выпивал 10-12 стаканов воды с 2-3 чайными лож-

Послал бригадир плотника доделывать мелочи - шпингалеты разные прикручивать и дверные ручки. А мужик тот, уже в годах, страдал хронической бессонницей, на работу приходил вялый, словно пришибленный чем. В общем, с грехом пополам справился он с назначенной работой.

А вскоре комиссия приехала - и началось! Проверяющий ходит по этажам,

Всего-навсего нужно выпить на ночь сок хрена, 1-2 чайные ложки. А если болит голова, то тертый хрен можно разбавить водой и наложить на виски на 20-25 минут.

Вообще, врачи неохотно назначают снотворные средства. Со временем может наступить привыкание и потребуются что-нибудь по сильнее. Зато к средствам народной медицины привыкание никогда



сильно размяла позвонки руками. Потом сделала мазь:

пропустила через мясорубку хрен, отжала сок и смешала его в равном количестве с «Ромашковым» кремом. Перед сном несильно натерла Лене больные места и укутала в теплое одеяло. И, конечно, приготовила чай с малиной.

В доброй силе злого хрена

ками хрена в каждом. Кроме того, пил по три стакана сока моркови, красной свеклы, свежего огурца.

Уже на следующий день пошли боли и спазмы - начали выходить камни. Через неделю он повторил лечение и выздоровел надолго, если не навсегда.

Хорошо ли быть дверной ручкой?

Человек, страдающий от бессонницы, - человек только наполовину, и странные с ним иногда происходят вещи. Несколько лет назад на стройке случилась одна история.

Срочно сдавали дом в новом квартале, со дня на день ждали проверяющих.

дергает за ручки и ни одну дверь открыть не может. Что за безобразие творится? Вызвали бригадира - такая же история. В конце концов выяснилось, что плотник тот прикрутил дверные ручки со стороны петель!

Скандал вышел жуткий, проверяющий начал было кричать на бедолагу: «Ты сам как дверная ручка, такой же деревянный...», - потом вдруг резко умолк и призадумался. О чем, догадаться нетрудно - на смех себя выставил.

Так что никого не уволили. А бригадир, во избежание будущих неприятностей, «прописал» плотнику простенький рецепт.

не наступит. А принимая на ночь сок хрена, вы одновременно лечите и другие болезни, о которых, может быть, и не подозреваете.

Спину застудила - баньку посетила

Неприятный случай произошел с моей двоюродной сестрой.

Стоит она за прилавком на улице. И, видимо, застудила себе спину. К врачу идти бесполезно - дома все равно не посидишь, как на госработе. А чувствовала себя хуже некуда. Болит в разных местах позвоночника - ни согнуться, ни разогнуться невозможно. Выход один. Съездила Лена к подруге на дачу. Та истопила ей баньку, хорошо отхлестала березовым веником и

К утру боль как рукой сняло. Подруга рассказала, что есть еще одно средство старинное. Берут 22 г соли, 100 г тертого, не разбавленного водой хрена, добавляют к ним столько же керосина. Получается густая, как сметана, смесь. Ею и натирают на ночь больное место.

Так уж вышло, что в тот раз керосина не было. Впрочем, Лена об этом нисколько не жалеет.

Юрий Сичкарев,
г. Северодвинск

тоже его забота

явиться сильная тошнота. Поэтому хорошо в это время лежать. После полного очищения желудка, если камни не начали выходить, повторить процедуру. Когда камни выходят, могут возникнуть сильные боли. Нужно терпеть, так как потом наступает необычная легкость. Это лечение противопоказано при язвах желудка, заболеваниях печени.

Издавна известны способы лечения хреном сердеч-

но-сосудистых заболеваний. Для этого необходимо в течение 30 дней употреблять смешанные в равных количествах мед и тертый хрен - за час до завтрака по столовой ложке.

Сок всего растения - хрена - используют в качестве полоскания при воспалительных заболеваниях горла, полости рта, при зубной боли. Для этого листья, корни пропускают через мясорубку и отжимают. Столовую ложку полученного сока заливают стаканом кипятка и настаивают 30 минут. Кстати, этот же раствор полезно закапывать в уши при гнойном отите.

Для обесцвечивания пигментных пятен применяют припарки из петрушки, хре-

на и сельдерея. 20 г измельченных корней петрушки, сельдерея или хрена залить 200 мл кипятка и настоять 30 минут. Затем массу (предварительно подогрев) нанести на салфетку и наложить на пятна. Можно смазывать кожу смесью сока хрена и петрушки (1:1). Этот же рецепт подходит увядающей коже при общей физической или умственной усталости.



Прогонит воспаление, ускорит заживление

Приготовить свежий водный настой хрена: свеженатертую кашицу хрена залить кипяченой водой комнатной температуры в пропорции 1:10, выдержать под крышкой 8-12 часов, периодически помешивая. Затем процедить и использовать для обмывания застарелых гнойных язв и ран.

При этом улучшается кровообращение и обмен веществ в коже, погибают бактерии, населяющие ее (в хрене содержатся фитонциды и белковое вещество лизоцим, они и обуславливают его бактерицидные свойства). Все это способствует исчезновению воспалительных реакций и ускоряет заживление.

✓ При радикулите хорошо настой из тертого хрена. 50-70 г сырья погрузить в марле в воду (36-37 градусов). Принимать ванну 10-15 минут на ночь. Курс лечения: 12-14 ванн.

Гнила хрена

Печень им же лечим

Говорят, что хрен противопоказан при заболевании печени. А я свою больную печень хреном вылечила - врач-гомеопат посоветовал. Вот уж год она меня не беспокоит. А рецепт несложный. **Надо 2 стакана тертых корней хрена залить 2 литрами холодной кипяченой воды и настаивать 15 дней в темном месте при комнатной температуре.** Если банка не из темного стекла - оберните ее черной бумагой или черным материалом. А горлышко закройте марлей в 4-6 слоев (не крышкой!).

Сначала вся масса в банке поднимется вверх, а затем опустится. Настой делается прозрачным - лекарство готово. **Пила я его по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Потом остатки отжала и перелила в баночку поменьше. Так и пила 40 дней.** Сначала я никакого облегчения не почувствовала. А вот месяца через 2 вдруг обнаружила, что болей-то у меня нет! Сейчас я снова эту же банку хрена настаиваю - для профилактики.

О.Е. Гришина, Московская обл.

жечь! Я через полчаса забегала, будто и не баловало ничего! А соседка только смеется: «Так и лечись. Только как немоготу жечь будет, снимай - не то ожог заработаешь». Таким макаром я весь урожай и сняла. Раньше-то у меня на это дело чуть не месяц уходил, а в этом году за две недели управилась.

М.Ф. Батыжсева,
Вологодская обл.

Не «прижилась» астма

У моей подруги сынишка часто простужался. И дошло до того, что при малейшей простуде бронхи стали воспаляться и отекать. Во время кашля было много слизи, появлялась одышка. Решили, что это уже не типичное ОРЗ.

И действительно, врач определила начальную стадию бронхиальной астмы. Но таблеток или ингаляторов не назначила: «Попробуйте народным методом полегчить. Он даже астматикам со стажем помогает. **200 г тертого хрена смешайте с соком 2-3 лимонов. Давайте мальчику по пол чайной ложки утром и после обеда. Запивать не надо.** Так подруга мальчика и лечила, пока ему лучше не стало. А если простужался, этим же хреном прогревала. Натирала кашку и на спину и грудь выкладывала. Очень хорошо такие горчичники помогают. Со временем мальчишка и кашлять перестал, и простужаться. Сейчас он уже школу заканчивает. И болезнь, между прочим, не «прижилась» - испугалась хрена.

Ольга Фролова, г. Москва



Все эксцессы улажат компрессы

У меня хронический радикулит. Нажила по молодости, по глупости. Теперь, чуть застудишься, болит спина. **Тогда я беру листья хрена и прикладываю нижней стороной к больному месту. Прибинтовываю на ночь.** Были, правда, ожоги небольшие, но зато радикулит проходил. Так лечиться можно только летом. Но если корни хрена оставить на зиму в погребе, то зимой можно при необходимости натирать их на терке, смешивать с керосином и прикладывать к больному месту как компресс.

И.П. Пащенко,
Башкортостан

Только успевай собирать урожай

Пришла пора урожай снимать. А мне это время всегда в тягость. Одного дня на огороде хватает, чтобы меня из строя на неделю вывести. Мышцы шеи и спины на следующий день так ноют, что порой и с постели встать не могу. А в этом году новая соседка по даче помогла мне с этой бедой распрощаться. Как узнала, что я лежкой лежу, пришла навестить: «Что же ты, голубушка, так себя изводишь? Ведь лекарство-то твоё под носом растёт». Сходила на огород, нарвала хрена. Корешки отрезала, истерла их в кашу, на полотенце выложила и прилепила на мою больную спину. Мне как начало печь да

Сбежал в самоволку - сотворил наколку

Я перед дембелем решил на память наколку на плече сделать. Ради этого даже в самоволку в город сбежал. Черной пантерой я очень гордился, да и сослуживцы завидовали - не зря четыре часа «иглоукалывание» терпел! Пришло время домой ехать. И у самого дома меня словно подкосило: весь чешусь, в правом боку боль изводит и такая слабость ужасная, что и с поезда еле сошел. Добрался до дома, послал сестренку за врачом. Выяснилось: заболел болезнью Боткина. «Где же я ее поймать-то мог? Неужели в поезде?!» Врач, когда меня осматривала, увидела красавицу-пантеру: «Давно делал? Где?»

Я рассказал, похвастался. «Похоже, она-то тебя болезнью и наградила. Ну да ладно, дело поправимое - ты не первый, кто с наколкой болезнь приобрел. Тебе сейчас режим щадящий нужен, хорошее питание. Побольше витаминов, жидкости, лучше соков». И еще такое средство прописала: **килограмм хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л кипятка, настаивать в течение суток в закрытом сосуде.** Принимал я настой хрена по полстакана 3 раза в день перед едой. Лечился 7 дней. За это время все неприятные симптомы утихли, я уже сам на прием отправился. Слава Богу, избавил меня хрен от болезни. А я теперь всех друзей предупреждаю: в подпольных салонах татуировки делать опасно.

Игорь Мосякин,
Ленинградская обл.

Прогноз: уйдется лямблиоз

В прошлом году я почувствовала что-то неладное: в животе урчит без умолку, худеть начала ни с того ни сего, сплошной дискомфорт! Побежала к врачу. Диагноз - лямблиоз. Прописали таблетки. А у меня в это время как раз сестра гостила. Я ей и рассказала про беду свою, поплакалась. А она: «Слушай, мой муж в прошлом году тоже невесть где эту заразу подцепил. Так ведь вылечился!» И я лекарство готовить принялась. **8 г сухих измельченных корней хрена залила стаканом воды и оставила на 4 часа. Затем процедила. Принимала по столовой ложке 3 раза в день.** И ведь помогать начало! Уже через два дня я про неполадки в животе забыла. Но пила настой до конца недели. Потом в поликлинике проверилась: гадкие паразиты исчезли!

Надежда Викторовна,
г. Симферополь

Хочу поделиться опытом лечения остеохондроза. Я страдал этой коварной болезнью более 10 лет. Иногда он приковывал меня к постели на

Лопуха листочки - на болевые точки

долгое время. Подлечивался, в основном, в госпиталях, санаториях. Испытал немало различных способов лечения.

А в последние два года забыл, что такое бюллетень, блокады, вытяжки... И все благодаря народным методам.

Осенью нарезал листья хрена, подсушивал их в темном месте, хранил в садовом домике или кладовке. При обострении клал 12 листьев в 10-литровую кастрюлю, заливал кипятком, закрывал

НЕИЗМЕННА!

5

Снежана из г. Иваново писала: «У меня несколько месяцев назад появилась невралгия, заболели уши, зубы, начало подергиваться веко. Чем ни лечилась - ничего не помогает! Может, народные целители что-нибудь подскажут?»

Разумеется, Снежана. Невралгию я вылечиваю хреном. Все жители Шушенского, которые ко мне обращались с таким заболеванием, вскоре выздоравливали. 200 г свежих корней хрена измельчаю на мелкой терке, размешиваю с 500 г меда и добавляю туда для предохранения от ожога стакан оливкового масла (за неимением его можно подсолнечного). Вот из этой смеси прикладываю компресс на больное место, а внутрь - по ложке состава 3 раза в день. На ночь нужно полоскать рот соком корней хрена, разбавленным водой.

Вообще, огородный хрен - целитель от всех болезней.



Огородный целитель народный

Например, при радикулите свежие листья хрена прикладывают к позвоночнику на ночь и подвязывают платком. При остеохондрозе помогают ванны с настоем из высушенных листьев хрена. Очень распространена ныне мигрень - стойкие головные боли. И здесь хрен - верный лекарь. Делается из его протертых

корней кашка с медом и соком апельсина и принимается после еды. Иной человек боится даже присесть в мягкое кресло - у него ишиас. Омование соком хрена седалищного нерва с приемом внутрь кусочка пчелиной перги (величиной со спичечный коробок) избавит от ишиаса уже на другой день.

Хрен с медом - надежное и эффективное лекарство от импотенции, истерии, порчи, бессонницы, пигментных пятен на лице, веснушек, себореи, облысения, угрей и т. д. Кто желает избавиться от какой-либо болезни с помощью хрена-целителя, пишите. Назначу вам рецепт, а если требуется, вышлю корней и листьев хрена. У меня на пасеке его целая плантация уже более 30 лет произрастает и оказывает помощь страждущим.

Павел Павлович Форис,
народный целитель,
662720, Красноярский край,
с. Шушенское,
тел. 2-26-51

И от чеснока польза велика

Валентина из Ростовской области просила помочь невестке и племяннику. При циррозе печени полезно есть хрен. Пусть Ваша невестка, Валя, измельчит 5-7 листьев хрена и вместе с корнями зальет поллитром водки. Настоят в темном месте с неделю, периодически встряхивая, а затем процедит. И принимает по ст. л. 3 раза в день до еды. А вот больным СПИДом - я не раз читала - желательно ежедневно съедать по 8-9 зубчиков чеснока и принимать 60-80 г витамина С. А еще хорошо бы есть лимоны с медом. Буду рада, если это поправит здоровье Вашего племянника. Да поможет вам Господь!

Таня, г. Пятигорск

Постой-ка: есть настойка!

Цвет лица зависит от состояния вашего кишечного тракта. Вы, конечно, не раз видели, какого цвета лицо у гастритиков.

Землистого, верно. Такая упорная болезнь, что люди устают с нею бороться, так и ходит половина (а может быть, и больше) человечества с гастритом разного вида.

А каких бед может надеяться данная хвороба с вашим здоровьем - не перечислять, во что только он не переходит, сей гастрит, не приведи Господи.

А мы с вами возьмем и попробуем победить его. Согласны? И прежде всего, во имя прекрасной наружности.

У многих на грядках растёт-разрастается хрен. У нас даже в городе, в палисаднике, что перед домом, имеются два куста, а его лишь как приправу к мясу да рыбе употребляют.

Займемся гастритом с пониженной кислотностью. Потрите на терке хрен,



заправьте по вкусу сахаром (можно и медом) и по чайной ложке до еды принимайте. Весьма пикантный вкус, уверяю вас.

Свежий сок, если вы его разведете водой, усиливает, как выяснилось, выделение соляной кислоты (так установили ученые), потому и получается удивительный эффект в лечении. Попробуйте, а? Что, если именно вашу хворобу и «мечтает» давным-давно убрать «хреновая» эта настойка?

Валентина Михайловна

крышкой и выдерживал в течение суток. В ванну выливал 3 л этого настоя, доливал теплой воды и делал процедуру в течение 20-30 минут в зависимости от самочувствия. Так повторял в течение 3 дней - за час до сна. При приеме первой ванны обильно потел, пульс учащался, поднималось давление. Но в дальнейшем было легче.

Желательно левую часть груди в ванну не погружать. Если слабое сердце, то лучше уменьшить в 2-3 раза дозировку настоя и принимать ванны под наблюдением врача или опытного человека.

В период лечения не делал резких движений, не поднимал тяжести, не переохлаждался. Обострения не наступали несколько месяцев.

Использовал и лопух. Этот курс обычно провожу в мае. Листья обмываю водой и накладываю на болевые точки. И так 10 дней. Тем и вылечился.

А.Я. Шамшурин,
Башкортостан

Мед добарил - с хворью сладил

- Воспаление седалищного нерва мне вылечила жена, - похвастался старый приятель. - Уколы и физиопроцедуры не помогали. И вот как-то в очереди к врачу жена (она всегда меня сопровождала) познакомилась с женщиной, которой и рассказала о моей болезни.

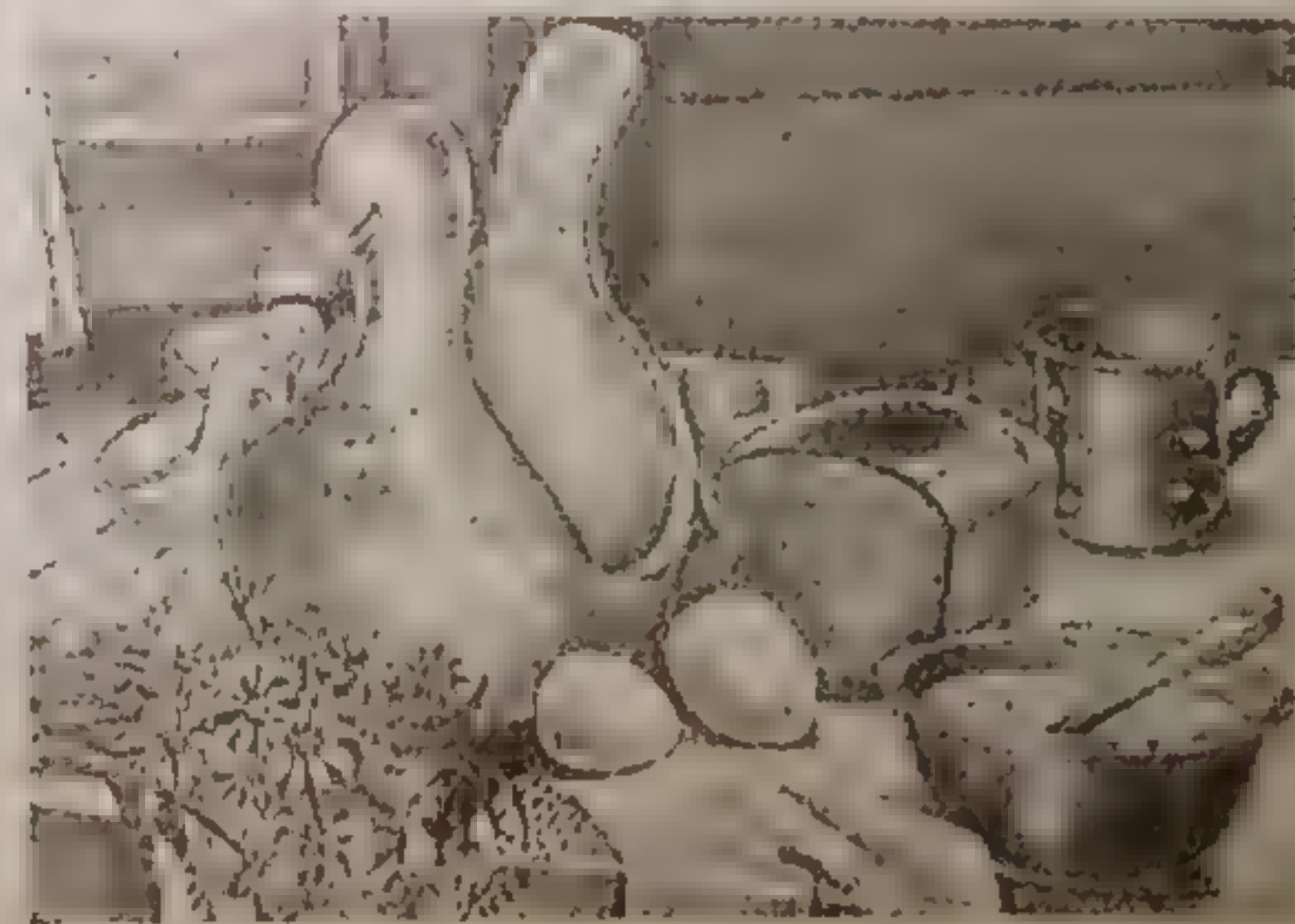
«От хворобы этой я знаю хорошее народное средство», - посочувствовала та и научила, как мою болезнь можно без докторов одолеть.

Средство и правда оказалось прямо-таки чудодейственным. Благодаря ему уже на другой день я почувствовал заметное облегчение. Но для полного выздоровления мне потребовалось три процедуры. А рецепт приготовления лекарства настолько прост, что, кажется, проще и не бывает. Нужно перемолоть в мясорубке свежий корень хрена, чтобы получилось полстакана, столько же натереть сырой картошки и перемешать со ст. л. меда. Жена смазывала мне поясницу растительным маслом, затем на

смеси 1,5 см, потом прикладывала полиэтиленовую пленку, а сверху - тяжелую подушку. И хорошенько укутывала одеялом. Лежал я так час.

Конечно, будет сильно жечь, и даже может показаться, что кожа слезает. Но не бойтесь: кожа только покраснеет. Делайте такие процедуры по вечерам через день. И через несколько процедур вы забудете о боли.

В. Александров, Вологодская обл.



Такой прогресс: покинул стресс

Не повезло мне с работой. Сами знаете, в наше время не ты выбираешь работу, а работа - тебя. Приходится хвататься за то, что предложат. В итоге хожу вечно недовольный: делать ничего не хочется, начальник злой, а о коллегах лучше вообще не вспоминать. Стал свое плохое настроение срывать дома, на жене и детях. Сон пропал, нервы на пределе. Понимая, что дальше так продолжаться не может, решил лечиться. Но как? Пить успокоительное - это добровольное отупление. Искать забвение в водке - так недалеко и до алкоголизма. Посоветовал мне знакомый незатейливый рецепт: пить сок редьки с медом. По ст. л. 3 раза в день. «И все?» - не поверил я. «Все», - ответил он. И, знаете, помог! Но работу я тем не менее решил поискать другую.

Михаил, г. Архангельск

Грелки ставила - хворобу сплавляла

Никак не могла вывести камни из желчного пузыря, мучилась страшно. Спасибо соседке, тете Зине, помогла советом. Нужно пить отвар из 20 г раковых шеек на литр воды по 1-1,5 стакана в день. Варить 20 минут. При этом соблюдается диета без мяса, сала, рыбы, яиц, соли и алкоголя. Кладутся грелки на больные места. А еще надо придерживаться постельного режима и пить по 2-3 ст. л. сока из черной редьки.

А.П. Ильинская, г. Вологда

Совсем необязательно редьку любить, но уважать ее стоит. Многим она спасла если не жизнь, то здоровье.

Конечно, вкус у редьки довольно резкий, но так кажется только поначалу. Когда привыкнете, вас от нее будет за уши не оторвать. Хотя и меру нужно знать, редька - не тот овощ, который можно есть килограммами. Полезность редьки трудно переоценить, она помогает при кашле и ревматизме, бронхите и головной боли, при туберкулезе и малокровии. Причем список этим далеко не исчерпывается.

Есть у меня хороший друг, даже лучший. Кличут Эдиком. Однако в гости к нему я хожу

Опытом ученые,

Моим способом пользовались во все века, и камни исправно дробились и выходили.

Надо очистить редьку и натереть ее на средней терке. Добавить хорошего натурального меда, тщательно размешать и оставить на ночь в темном месте при комнатной температуре. Утром эту смесь съесть на голодный желудок. Если после такого салата кушать будете в состоянии - съешьте еще что-нибудь.

Теперь о пропорциях: редька очищенная - 200-300 г, мед - 70-100 г. Кстати, мед должен быть акациевым, цветочным или горчичным, со всеми остальными тоже можно, но эффективность не та. В первую неделю почувствуете, как дробятся камни, во вторую песок начнет выходить. Но это еще не вся методика.

В первую неделю на ночь, перед самым сном, ежедневно надо пить 200-500 г свежеприготовленного свекольного сока.

Во вторую неделю вместо свекольного надо пить столько же коктейля из смеси яблочного и морковного соков в равных долях (и тоже свежеприготовленного).

Во время всей процедуры нельзя пить другие соки, крепкий чай, кофе, минеральную воду и всякие там колы. А вот бутылочку-другую свежего пивка можно.



Камни раздробить - недуг победить

Чтобы обломочки камней в охотку выводились. Очень советую, попробуйте. Я сделал так, мне помогло.

М. Кузнецов, г. Красноярск
«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

И туберкулез лечит всерьез

50 лет назад напророчили мне врачи туберкулез легких - перенес две тяжелые пневмонии, все легкие в рубцах, много других болезней было. Но все недуги свои я пригасил с помощью старинных рецептов травников. О них мне поведал знакомый дед, который пришел с гражданской войны с пробитой

штыком шей и туберкулезом легких. От него отказались врачи, а старушки поставили на ноги. Вот этот рецепт.

Весной, как прогреется почва, посадить один ряд черной редьки.

Ботва отрезается, «колпачок-крышка» тоже срезается и снимается. Ложкой выскребывается середка, кладется чуть меда или сахара (на кончике чайной ложки) и закрывается «колпачком». Редька поливается, и каждое утро и вечер из нее вычерпывается сок. Его пьют по стакану 2-3 раза в день с чайной ложкой меда.

Через 15-20 дней посадите еще ряд редьки,

затем еще и еще, чтобы сока хватило до поздней осени.

Зимой пьют выжатый сок редьки с добавлением чайной ложки меда. Через год-два туберкулеза не будет.

И еще старинный рецепт. Взять 1,2 кг свеклы столовой, 1,2 кг моркови, 1,2 кг редьки черной. Все хорошо помыть, не чистить. Отжать сок, смешать, кипятить 2 минуты. Добавить 0,5 кг меда, прокипятить еще 2 минуты. Влить 0,5 водки, еще прокипятить и пить, остудив, по 50 г трижды в день за двадцать минут до еды.

Желаю успеха в лечении.

М.К. Пучков, Воронежская обл.,
«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»



редко. Не знаю, что больше надоело: его пристрастие к редьке или она сама. Судите сами: редька в сметане, редька тушеная, редька фаршированная, редька жареная, редька запеченная, пудинг из редьки... Помните, у Степана Писахова: «Ели редьку утром, ели редьку вечером...» Как-то раз я не выдержал и спросил у

друга: в чем, собственно, дело? Что он в ней находит такого, чего я не нахожу?

А все оказалось просто. Дело в том, что есть у Эдика хобби: встречать Новый год не по-человечески. Я, кстати, об

высокого, правда. А однажды - в лесу под елочкой, как Дед Мороз. Снегурочки не было. Только он, елочка и бутылка шампанского. После чего и подхватил жестокий ревматизм.

Даже в Новый год

этом знал давно. Началось это много лет назад, когда оказался он в ночь с 31-го на 1-е в поезде Москва - Санкт-Петербург. И решил для себя: ни одного Нового года в кругу семьи! В следующий раз он его встретил в бане. Потом в канаве, с бомжами. Пришел, конечно, не пустой, и бомжам радость была великая. Затем на крыше дома, не слишком

Пожалел его сосед по комнате, подсказал, как поправиться с помощью редьки. Пришлось Эдику совету последовать, хотя редьку в то время он не переваривал. Со всем несложным оказалось лечение. Сжав зубы, очистил он редьку и натер ее на мелкой терке. Кашицу эту положил в эмалированную кружку (миски под рукой не

ЛЮБИМ РЕДЬКУ ЧЕРНУЮ!

Улыбаться перестал бояться

Совсем меня замучили запоры. День-два не облегчишься по-человечески, а потом на работе сам не свой ходишь. Настроение всегда плохое, на коллег огрызаешься, а начальству грубишь. В общем, решил я, что пора это дело прекратить. Из многих рецептов выбрал один. **Стал пить сок редьки напололам с морковным соком. Перед употреблением подогревал его и принимал по столовой ложке от 4 до 5 раз в день.** Старался чередовать с рассолом капусты (тоже в теплом виде), простоквашей и чаем из сушеной вишни и сушеных яблок. Иногда применял и такую смесь: 300 г меда, 150 г сока или тертой редьки.

Результат, как говорится, «на лицо»: стал чаще улыбаться.

С. Конюхов, г. Оренбург

Не усну, обняв жену!

Наверное, я не слишком нормальный человек. Пять лет жил с женой душа в душу - и в жизни все было хорошо, и в постели лучше некуда. А потом вдруг исчезло желание. Испугался сначала - неужели импотентом стал? Но нет. Стоило супруге в отпуск уехать - как меня понесло по женщинам! Даже стыдно немного стало.

А через месяц жена приехала и все вернулось на круги своя. Женщина она страстная, без постели жизнь не представляет, и брак стал разваливаться на глазах. Пришлось срочно что-то предпринимать. Выход нарисовался единственный: увеличить потенцию, стать супергероем.

Когда-то вроде читал, что мужик-корень может помочь или левзея. Принялся коллег по работе расспрашивать, где их достать можно. Те только плечами пожимают. Романыч советом выручил - такой глей-

бой-живчик. «Что, - спрашивает понимающе, - хозяйка покоя не дает, на работу как на праздник бегаешь? Да зачем тебе эти травы чужие, неизвестно ведь, что пришлют? Попей просто сок из листьев редьки по ст. л. три раза в день - никакой левзеи не надо. На каждую юбку облизываться будешь!»

Не подвел Романыч - малопомалу с женой у меня все начало налаживаться. Вплоть до того, что даже тещу погостить пригласили. Честно говоря, несколько я был ошарашен ее первыми словами: что-то, мол, бледный ты какой-то, зятек, уставший - не малокровие ли у тебя? Заставила сдать анализы - точно, анемия. И опять редька спасла! Смешивала мне теща ее сок с соком моркови и свеклы - всего поровну - и поила меня понемногу. Гемоглобин в крови сразу стал повышаться - медленно, но верно. Поблагодарил я тещу от всей души. Впрочем, когда она домой засобиралась, возражать не стал.

М. Вадимов, г. Северодвинск

оказалось) и нагрел. Затем отыскал льняную материю, на один конец намазал кашу тонким слоем, а другим концом покрыл ее сверху и привязал к пояснице. Явно стало припекать,

чью, зимой и летом всегда одинакова: +10 градусов. Зато влажность очень высокая, буквально через полчаса насквозь сырой становишься. Заработал там Эдик не то бронхит, не то хронический кашель.

Избавит от забот

причем, чем дальше, тем сильнее. Терпел, говорит, чуть ли не до слез. Но неоднократно так делал: раз пять или шесть. И нехотя сам себе признался, что дурака свалил размером со снежную бабу.

Следующая неприятность случилась после встречи Нового года в подмосковных пещерах под названием Съяны. Температура в них днем и но-

Неприятная штука и болезненная. Наученный предыдущим опытом, обратился он снова к соседу. Выслушав обычные нотации и наставления, занялся приготовлением лекарства. Смешал по стакану сока черной редьки, красной свеклы, моркови и меда, взболтал. То, что получилось, слил в бутылку и на 12 дней закопал в землю. Долго, кстати, искал под-



Речечное мыло фурункулы смыло

В молодости я страдал от фурункулов. Сейчас все прошло, но, вспоминая свое тогдашнее состояние, хочу дать совет людям с таким же недугом. Две части печеного лука, часть редьки и часть натертого мыла растираются и хорошо перемешиваются. Полученную массу тонким слоем наложите на больное место, сверху положите кальку и перевяжите. Меняйте повязку раз в сутки. Фурункулы быстро созревают и лопаются. Не помешает также пить 25%-ный раствор сока редьки по полстакана три раза в день до еды. Удачи вам!

В.Н. Симонов, г. Ленинск-Кузнецкий

Или сок глотать, или «тачку» покупать

Я никогда не любил ездить в автобусах, особенно зимой. То один пассажир закашляет, то другой. Вирусы вокруг так и летают. Чуть ли не каждый месяц приходилось лечиться от кашля. Способ я использовал простой: **нарезал черную редьку мелкими кубиками, клал в кастрюлю и засыпал сахаром. Пек в духовке в течение двух часов. Процеживал, кусочки редьки выбрасывал, а сок сливал в бутылку. И принимал по две чайные ложки 4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.** От кашля иного спасения не знал.

Надеюсь, те времена прошли и теперь могу вздохнуть спокойно: недавно купил себе машину. Но про редьку не забуду.

С.И. Гусев, Свердловская обл.

ходящее место: не будешь же газон рыть, в Москве живо в отделение заберут. Когда смесь дошла до кондиции, пил ее три раза в день перед едой по маленькой рюмке, предварительно взбалтывая. Вскоре кашель с обиходным хрипом исчез. Редьку с тех пор Эдик заужавал, а потом и привык - слишком, на мой взгляд. Как я ему ни доказывал, что редька противопоказана при некоторых заболеваниях, в ответ слышу одно: «Она их предупреждает».

Недавно я спросил у Эдика, где он собирается встречать следующий Новый год. «Не представляю пока, - ответил он. - А вот свадьбу попробую сделать на лыжах».

Э. Марев, г. Северодвинск



Цуцать горьки, но нам с руки!



От насморка не страдаю

Уродилось в этом году много черной редьки. Куда и девать? Разговорилась я как-то с соседкой, а она: «Ничего, скоро грипп начнется, будем чихать да кашлять - пригодится! Вон как у меня нос заложило! А я сегодня редьку натру и добавлю водки капель 10, перемешаю, положу в 2 мешочка из ткани - и на гайморовы пазухи их. А будет сильно жечь - марлю подложу».

На следующий день соседке дышать уже стало легче, гной потихоньку выходить начал.

Рецепт этот я и на себе испробовала. Два раза редьку прикладывала. И точно: исчезает насморк.

В. Карпова, г. Чебоксары

По системе - бой экземе!

Каждое лето на ногах появлялась экзема. Не так давно на Черное море отдыхать ездили всей семьей. И опять она тут как тут. Обидно до слез: муж с детьми вовсю купаются, а мне на пляж выйти стыдно. Уже в городе посоветовали мне хорошее средство: **толченые семена редьки развести небольшим количеством горячей воды и прикладывать к пораженным местам, завернув в марлю, 1-2 раза в день.** Экзема прошла, вот только когда еще на юг удастся выехать?

Е.И. Снеткина, Архангельская обл.

Ради дела - мажьте смело!

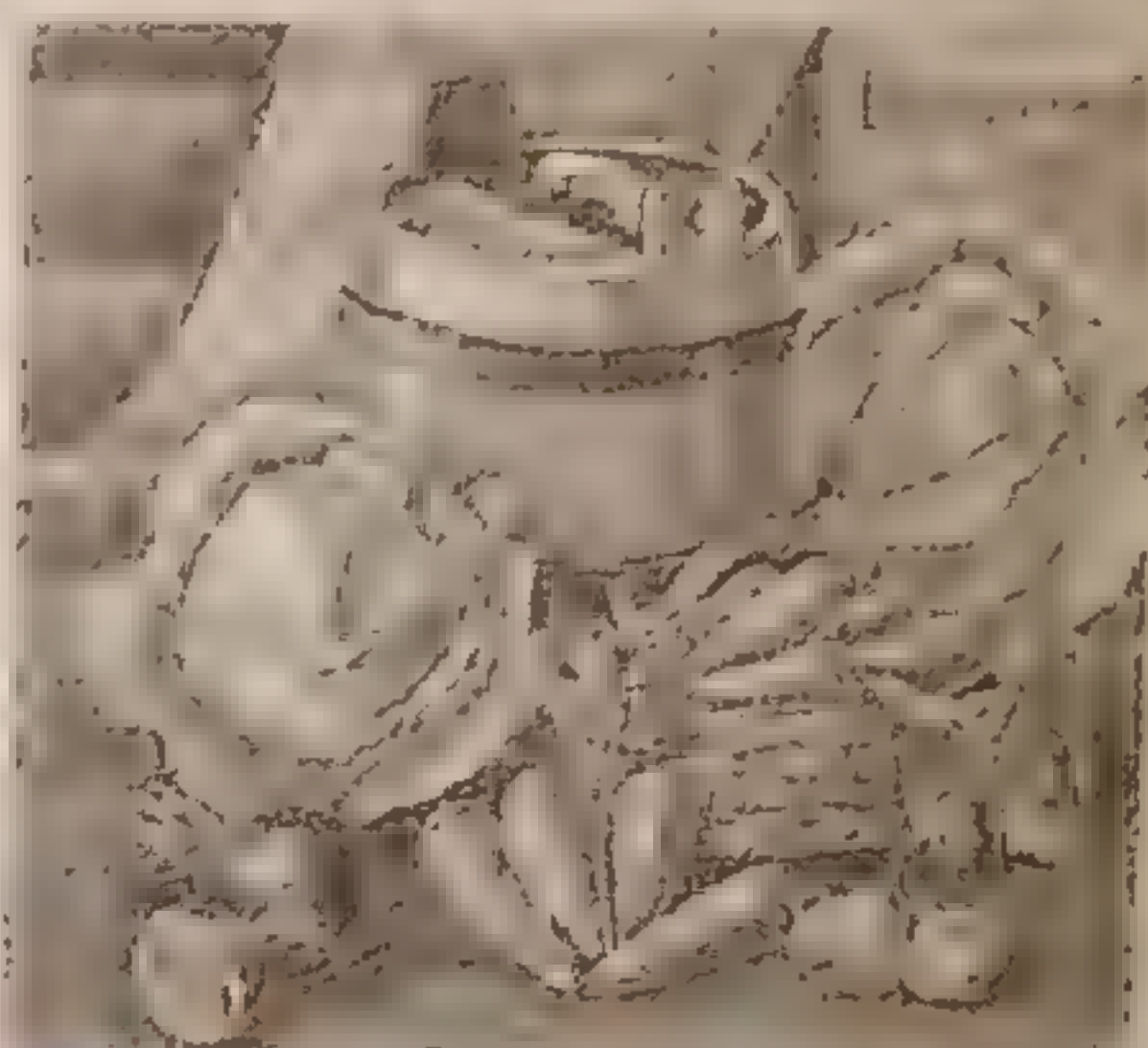
Если не жалко вам водки для хорошего дела, используйте для лечения радикулита такое средство: из натертой редьки выжмите через марлю 1,5 стакана сока. Смешайте его со стаканом меда, добавьте полстакана водки и столовую ложку поваренной соли. Все взболтайте и натирайте полученной смесью больные места.

Н. Пауцев, г. Орел

Посажу ангину на мину!

Наверное, каждый, хоть раз в жизни, да болел ангиной. А то и не раз. Лично знаю людей, которые с этим диагнозом не вылезают с больничного. Хочу поделиться очень действенным средством. Возьмите редьку и красную свеклу, хорошо вымойте их и натрите на мелкой терке. Затем, смешав в равных пропорциях, отожмите через марлю стакан сока. Влейте в него столовую ложку уксуса (но не уксусной кислоты) и полощите этим раствором горло 5-6 раз в день до полного выздоровления. Сама я только так и спасаюсь.

И.О. Дементьева, Ленинградская обл.



Бронхит был - и спав!

Хочу рассказать, как лечила от бронхита свою дочку. Натирала я на мелкой терке сырую морковь, свеклу и редьку, смешивала их в равных количествах и через холщовое полотно отжимала сок. Потом сливала его в глиняную посудину и на 2-3 часа ставила в духовку. Добавляла половину объема молока. Девочке давала по две столовых ложки три раза в день за 15-20 минут до еды.

Состав этот обладает и общеукрепляющим действием, поэтому даже после лечения бронхита дочка принимала его еще месяц.

Н.В. Андреева, Мурманская обл.

Не лей, мужик, за воротник

Был грешок - любил в молодости «залить за воротник». Частенько домой под хмельком приходил. Теперь вот расплачиваюсь: цирроз печени счет предъявил. Хорошо, помогает сок редьки напополам с водой - по столовой ложке три раза в день до еды. Ох, не пейте, мужики! Иначе придется горькую редьку есть...

В. Михайлович, г. Ростов-на-Дону

Суставы больше не болят

Много уж лет страдаю я от артрита. Суставы на пальцах ломит - мочи нет. Спасаюсь от боли простеньким средством: в двух стаканах свежего сока редьки растворяю столовую ложку соли. Добавляю туда полстакана водки и три четверти стакана меда. Перемешиваю и втираю в суставы.

Н.В. Гастова, Вологодская обл.

Гладкое лицо - что куриное яйцо!

В нашей студенческой группе девчонка есть - выйдет отвечать, так мы не столько слушаем ее, сколько на лицо ее - свежее, нежное - любуемся. Спрашивали: чем мажешь? Одно твердит: «От природы такое». А раз в общезитии я и подсмотрела: вместо мыла моет она лицо тертым хреном! Я тут же хрена купила - и тоже... Несколько дней прошло - она уж меня спрашивает: «Чем красоту наводишь?» А я: «Так ведь той же самой природой - она ко всем добра.»

Светлана Дюкова

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на I полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807).

Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

Спешите подписаться!

Газета «Ай, болит!»
Индекс 50486
Секретарь - 81841 55-28-85
Отдел реализации - 81841 55-16-45
Факс - 81841 55-16-08
Редактор, корреспонденты - 81841 55-08-66
Бухгалтерия, т.ф. - 81841 55-15-20
Отдел дизайна - 81842 3-33-20

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 388 Тираж 195.197 экз.
Учредитель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс 29722.
Цена в розницу свободная

Время
подписания
значать
17
0

www.айболит.арх.ру
e-mail: aybolit@arhnet.ru
Секретарь - 81841 55-28-85
Отдел реализации - 81841 55-16-45
Факс - 81841 55-16-08
Редактор, корреспонденты - 81841 55-08-66
Бухгалтерия, т.ф. - 81841 55-15-20
Отдел дизайна - 81842 3-33-20

Директор - Барбанов Т.В.
Заместитель - Крылова И.В.
Секретарь - Барбанов Е.И.
Секретарь - С.Г. Антон В.А.
Секретарь - С.Г. Антон В.А.
Секретарь - С.Г. Антон В.А.
Секретарь - С.Г. Антон В.А.
Секретарь - С.Г. Антон В.А.
Секретарь - С.Г. Антон В.А.

Айболит!

Спецвыпуск № 20(59)
16 октября 2001 г.
www.aybolit.ru
ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Молочными грибами вылечимся сами

В номере:

Что за сюрприз - индийский рис!

- ✦ Приму ванну - бодрее стану
- ✦ Способ простой - приготовь настой
- ✦ Без оглядки бежали припадки.....с. 2-3

Крупинки белые - врачи умелые

- ✦ Крупяной квас брата спас
- ✦ Метод доктора Громка
- ✦ Занедужу - рис наружу!.....с. 4-5

Лечить умеем - и не болеем

- ✦ Как шумы прогнали мы
- ✦ Стала кровь здоровой вновь!
- ✦ Снизила давление - всем на удивление!.....с. 6-7

От злой судьбы спасут грибы.....с. 8

Подписка на 1 полугодие 2002 года!

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на 1 полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807), «Дюймовочка» (индекс 83753).
Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

«Дюймовочка» распространяется пока только в розницу на узлах связи и в киосках.



Известен он с давних времен

Напиток из морского индийского риса был в России известен давно. Я полагаю, что он получил распространение именно тогда, когда окрепли торговые связи с Азией. И россияне намного раньше попробовали вкус этого напитка, чем европейцы. С другой стороны, некоторые ученые уверены, что культура морского риса была известна к началу христианской эры, и римляне хорошо ее знали.

Приму ванну - богрее стану

Могу посоветовать свой способ борьбы с усталостью. Когда я после работы прихожу совершенно без сил - просто набираю полную ванну теплой воды и выливаю туда трехлитровую банку настоя морского риса (перед этим смачиваю полотенце этим настоем). Ложусь в ванну, на лоб кладу влажное полотенце и так лежу минут 10-15, пока вода не остынет. Выхожу, промокаю тело полотенцем - и ощущение такое, что взлететь хочется, усталости как не бывало. Попробуйте!

*Р. Газиро,
г. Тосно*

Что за сюрприз -

Заикание - на заклятие!

Может, надо мной и посмеются врачи, но я думаю, что заикание у моего племянника прошло именно благодаря настою индийского риса. Мальчика в три года напугал петух - набросился и расклевал ухо. У меня племянник чуть больше месяца пожил, а заикание намного меньше стало. Мог уже и всю фразу сказать спокойно. Поначалу думали - из-за перемены климата, а какая перемена - в двухстах километрах друг от друга живем? Зато потом я догадалась, что он наравне с моими с кружкой к банке с грибом бегаёт - тоже понравился квасок. Сестра потом специально приезжала забрать подросшие зерна гриба. Недавно встречались мы с ней. Говорит, совсем хорошо стало, заикание почти и незаметно.

П.Р. Березялко, г. Кировград



Пришло давление в норму

У бабушки была злокачественная гипертония. Однажды давление подскочило аж до 270/150. Она падала в обморок, а после заговаривалась и никого не узнавала. Мама стала поить ее настоем морского риса. Уже через две недели давление упало до 170/110. А потом и вовсе нормализовалось.

У меня во время беременности тоже давление высокое было. Так я пила настой риса по 4-5 стаканов в день. Спустя неделю мне стало лучше, и даже отеки на ногах спали.

Каролина Б., г. Боровичи

Невроз настой не перенес

У меня была счастливая семья, пока не случилась катастрофа: муж ушел к подруге. Осталась с двумя детьми на руках - 5 и 7 лет. Все это время я жила как в тумане. Начались сильнейшие боли в правой стороне груди (там же нечему болеть - удивлялись врачи), мигрень не проходила по неделе, раздражало все. По выходным отвозила детей родителям, ложилась на диван и не вставала так два дня - просто лежала и смотрела в одну точку, иногда плакала.

Начала пить горстями сильнейшее успокоительное. От них становилось легче, но стоило поволноваться - и все сначала, причем с еще большей силой. Плюс ко всему из-за таблеток заболел желудок.

Встал вопрос о стационаре, но однажды знакомая посоветовала съездить в клинику доктора Громака. Там мне и назначили витаминотерапию с приемом настоя морского риса. Настой я делала сама и пила, сколько захочу, но не

меньше трех стаканов в день за полчаса до еды или между приемами пищи. Каждую неделю в настой по очереди добавляла сушеные фрукты: курагу, изюм, инжир, груши. Витамины тоже принимала - в капсулах или инъекциях.

Уже через месяц я забыла про боли и мигрень, настроение улучшилось, такой депрессии уже не было. Сейчас у меня все хорошо - невращения больше не тревожит так явно, в депрессию не впадаю - воспитываю девочек.

*Б. Малгожата,
Польша, г. Пловдив*

Где взять закваску?

Прежде всего надо найти человека, который разводит этот гриб. Когда я собирала информацию о рисе, я взяла собственную записную книжку и обзвонила сначала знакомых-медиков, затем интересующихся диетой и пищевыми добавками. Многие слышали что-то, некоторые держали гриб в руках, другие успешно применяют в домашней практике.

Наверняка у знакомых ваших знакомых этот гриб наконец-то найдется.

Как вырастить рис?

Если вы нашли нужного человека, то вам дадут небольшую склянку буквально с десятком беловатых крупинок.

Гриб растет очень медленно, и иногда приходится ждать месяцами, чтобы получить достаточное для настоя количество крупинок.

Итак, вы помещаете крупинки в стеклянную баночку из-под майонеза. Перед использованием банку ни в коем случае нельзя мыть хозяйственным мылом, пермолюксом или другим моющим средством. А особенно содой - гриб крайне негативно реагирует на нее. Лучше всего ополоснуть банку кипятком или простерилизовать над паром. Хорошо просу-

Способ

шить в проветриваемом месте. В деревне или на даче было бы замечательно промыть подготовленную посуду речным песком и прокалить на солнышке. Крышка-марля тоже должна быть чистой, непременно сухой и обязательно без посторонних запахов. Для этого ей не помешает повисеть некоторое время на балконе или под навесом дома.

Итак, посуда готова. Нужно перелить в эту банку принесенную жидкость с крупинками и осторожно долить прохладной воды.

Какую воду использовать?

Все обладатели риса единодушны: не подходит хлорированная проточная вода из-



ИНДИЙСКИЙ рис!

Без оглядки бежали припадки

Нашей Костуське было чуть больше годика, когда на прогулке она попыталась толкать и везти свою коляску. Вдруг дочка упала на спину, глазки у нее закатились, остановилось дыхание. Я жутко испугалась, стала тормошить и трясти ее, бить по щекам. Только секунд через 15 ребенок пришел в чувство.

В следующий раз она упала в обморок через три месяца, когда мы и думать забыли о первом случае. Вскоре припадки стали регулярными, а с шести лет - чуть ли не раз в 2-3 недели. После каждого приступа у малышки подолгу болела голова, ее сильно тошнило. Она часто плакала и жаловалась на боль в ножках. И мы поняли, что дело совсем плохо: советы врачей не помо-

гали, а если и становилось лучше - то ненадолго.

И тут я узнала про клинику доктора Громака, где будто бы справляются с эпилепсией. Там Костуське и назначили лечение настоем морского риса и витаминами А, Е, В12, В6, С. Начала я поить девочку настоем по стакану три раза в день за полчаса до еды. Давала много витаминов, какие-то из них - в инъекциях.

После курса лечения у Костуськи не было ни одного припадка больше полугода. До полного выздоровления нам далеко, но настоем пьем регулярно. Выполняем курсы витаминотерапии и готовим сбор из трав: ромашки, пустырника, березовых листьев. По сравнению с тем, что было, состояние у девочки прекрасное: и память выправилась, и усталость прошла. Теперь она просто живой и веселый ребенок.

М. Зборович,
Польша, г. Звидзлов

Спасибо составу - пришелся по нраву!

Что же входит в состав морского риса? Доктор Громак из Польши на основе химического анализа пришел к выводу, что, хотя по основным показателям - составу и количеству элементов - морской рис очень схож с настоем чайного гриба, но имеет и массу очень существенных отличий, которые и обуславливают его целебные свойства.



И пропали вскоре головные боли

В семь лет начались у моей дочки головные боли и кровотечения из носа. «Укрепляйте капилляры», - только и посоветовали врачи. А как - не сказали. Поехали мы на юг, и наша квартирная хозяйка вместе с ключами оставила нам и трехлитровую банку с рыхлыми крупинками - морским рисом. Мол, хотите - настаивайте. Попробовали мы - понравилось. Стали регулярно заливать рис, а для подкормки то абрикос бросали, то вишню с черешенкой. Потом и домой его забрали. Уж очень хорошо квасок жажду утолял! А уже осенью у дочурки головные боли стали все реже и реже. А сейчас мы уже и о кровотечениях забыли. Видно, гриб с ними справился.

Р. Войтюк, г. Псков

Падучая больше не мучает

У нас дома принято держать в банке с подкормкой из сушеных груш настой индийского гриба. Мы называем его еще морским рисом. Прижился он у нас лет пятнадцать назад. Соседка подарила бабушке, которая не вставала после инсульта. Бабушке гриб помог. Она очень быстро встала на ноги. Но настоем пьет и сейчас - вместо кваса и чая.

Морским грибом бабушка и соседскую девушку вылечила. Та с детства падучей страдала. А как гриб пить стала, приступы все реже и реже повторялись. А через год и совсем прекратились. Но гриб она тоже постоянно пьет.

П. Р. Завидько,
г. Кострома

Удивительных свойств - не счесть!

Существует немало подтверждений, что гриб способен излечить многие заболевания. Настоем способен вылечить полиартрит. Он снижает сахар в крови, и даже инсулинозависимые больные вполне могут рассчитывать на выздоровление. Настоем морского риса хорош при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы. В общем, польза от него просто огромна!

простой - приготовить настоем



под крана. Самые эффективные настои получаются из живой родниковой или артезианской воды. Можно использовать питьевую воду, которая продается в пластиковых бутылках. Только пробку откройте заранее, чтобы вышли небольшие газы. Если вы все же используете обычную воду, то нужно предварительно ее налить в емкость, отстоять. Затем взять верхний объем воды, вскипятить и остудить.

Баночка с крупинками риса почти доверху заполнена водой. Теперь добавьте туда 5 штук изюма или же пару штук кураги. Закройте марлечкой и поставьте гриб для роста.

Как растить новые крупинки?

Баночку лучше всего поставить в настенный шкафчик, где достаточно сухо, умеренно тепло и нет прямых солнечных лучей. Опасайтесь сырости, но вместе с тем не ставьте рис вблизи плиты или отопительных приборов, микроволновой печи.

Гриб будет питаться двое суток. Вечером второго дня настоем надо аккуратно слить через марлю, чтобы не упустить крупинки, и в этой же марлечке промыть большие крупинки прохладной водой. Требования к воде для промывания те же, что и при закваске.

Промытые крупинки снова залить водой в банке, добавить изюм или ку-

рагу. Настоем этот уже можно пить, хотя он еще очень слабенький. Но в профилактических целях он прекрасно справляется со своей ролью. Для лечения же необходима уже столовая ложка риса, а еще лучше - две. Поэтому настаивайте сразу две баночки, чтобы можно было принимать настоем каждый день.

Как готовить настоем для длительного лечения?

Индийский морской рис не был бы так знаменит, если бы он предназначался только для профилактики болезней. Его чудесное свойство - исцелять и заживлять.

Итак, если вы приготовили 2 баночки риса по основной профилактической рецептуре, принимайте их как напиток и пополняйте запасы настоя каждые 2-3 дня.

Для лечения нужно взять 2 полулитровые баночки и подготовить их, как указано выше. В каждую банку положить по столовой ложке крупинки вместе с жидкостью. В одну добавить 15 изюминок, промытых в родниковой или кипяченой питьевой воде, в другую - курагу (4 шт.). Закройте банки марлей и поставьте подальше от прямых солнечных лучей. Через 2 дня напиток можно использовать для лечения.

Литр настоя, получаемый раз в двое суток, - это количество на день для внутреннего применения и растирания больных мест при многих заболеваниях. Использовать настоем нужно каждый день в течение нескольких недель.

Ирина Филиппова

Нет ни гастрита, ни колита

Желудок у меня разболелся на нервной почве. Муж через месяц после свадьбы стал на своих прежних подругек поглядывать. Вот и привязались ко мне и неврастения, и гастрит эрозийный, и колит. Ничего не могла есть - даже от молока изжога и боль. После стационара только неделю без боли прожила. Тут как раз путевку в пансионат дали. А там целитель, Петр Иванович, посоветовал мне попить семян льна и настой морского риса. Пила настой поначалу по полстакана два раза в день. А потом по стакану трижды в день. В настой каждый раз бросала сушеную головку инжира.

Уже через две недели прошли боли и изжога, исчезла эрозия. И через два

Крупинки БЕЛЫЕ



Инжир

месяца слизистая полностью восстановилась. Сейчас ем и острое, и соленое, и перченое. Но настой риса все же иногда пью - для профилактики.

О. Маренюк,
г. Колпино

Крупяной квас брата спас

В войну стояли в нашей деревне немцы. И в соседней избе расположился медпункт. Так вот: тамошний пожилой фельдшер вылечил моего брата. Не вынес тот голодную зиму, заболел - все кашлял. Поняла мать, что у него туберкулез. А что делать? Вот тогда немец и принес маленькую баночку с беловатой крупой. Сказал, что туда сыпать, как настаивать да пить. Еще посоветовал зарывать брата в песок возле речки и

прогревать мешочками с солью. Всего-то я уж не помню, а этот настой запомнила хорошо. Уж больно он вкусный был - мать туда сухие груши клала да вишневые ягодки. За лето Витка поправился. И следа не осталось от туберкулеза.

А бабка эту крупу потом берегла, настаивала, мед туда добавляла. И когда дядька с фронта весь израненный да в чирьях вернулся - и его этим крупяным квасом вылечила.

М.М. Захарова,
г. Брянск

Занедужу - рис наружу!

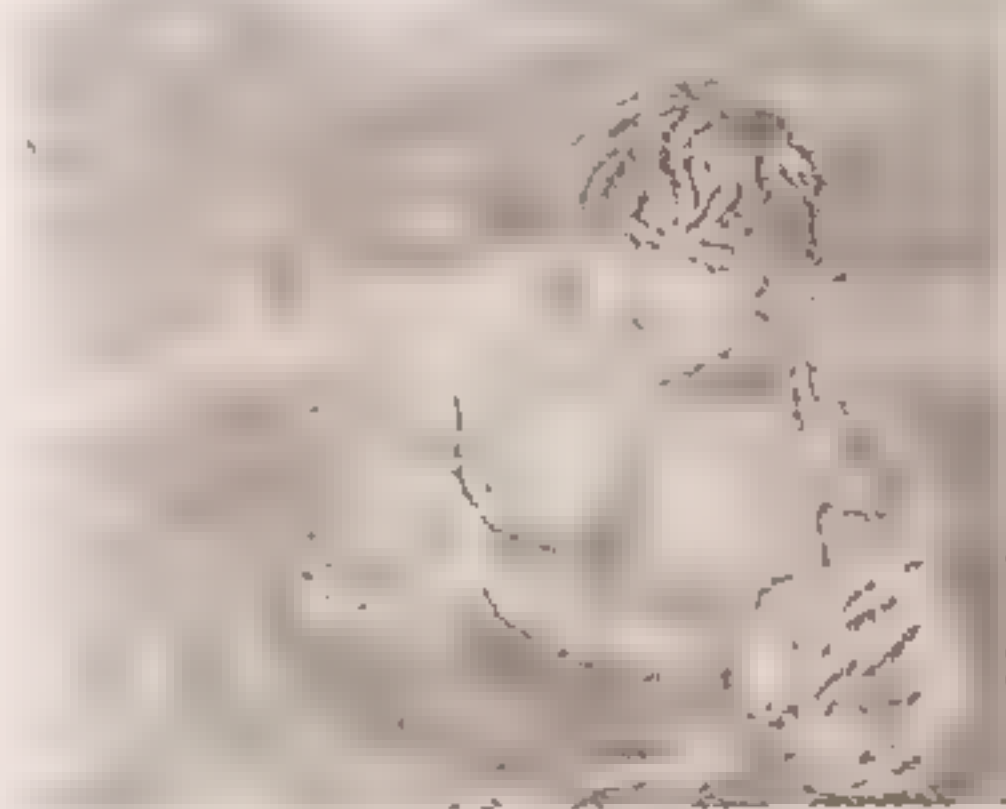
При остеоартрите подогрейте настой до 37 градусов - при более высокой температуре погибают бактерии. Сделайте растирание спины или шеи (воротниковой зоны) на ночь. Утром примите контрастный душ и наденьте шерстяное белье и шерстяные носки или чулки. Можно смешать настой вместе с рисинками с сырым яичным белком. Этой мазью растирайте больное место на ночь. Через

30-50 минут смойте ватным тампоном, но не мойтесь полностью. Утром примите душ. Затем разотритесь шерстяной или полотняной тряпичей.

При отложении солей смазывайте больные суставы настоем гриба утром и вечером. Боли исчезнут на 4-5-й день, а через 2-3 недели наступит выздоровление.

Радиккулит лечится растиранием. Смешайте настой со

свежим сливочным маслом в соотношении 2:1. Смесь нанесите на больное место на ночь, закройте вощеной бумагой и закутайте поясницу шерстяным пледом. Через пару часов мазь-компресс снимите, а утром примите



контрастный душ.

При полиартрите втирайте настой в больные суставы и конечности 3-4 раза в день. Подогревать его необязательно, пойдет и комнатная температура. Настой не смывайте некоторое время, а последний сеанс пусть будет на ночь. Курс лечения - 2 недели. Не переставайте делать втирания при облегчении, доведите дело до конца. При сильных болях смочите настоем ватный тампон и приложите его к больному месту. Или можно обернуть сустав влажным полотенцем.

Основным в лечении артритов доктор считает использование настоя морского риса (прием внутрь, растирания, ванночки, микроклизмы и клизмы), целебной голубой глины (примочки, ванночки) и витаминотерапию.

I этап

Очищение суставов
бурым или диким рисом

Цельный неочищенный рис имеет темно-желтый или песочный цвет. Если вы увидите такой рис в магазине - вам крупно повезло.

Дикий рис (мятлик) тоже большая редкость. Встретить его можно только в аптеках или магазинах диетического питания. Он желтого цвета с мелкими черными вкраплениями.

1 способ

Для процедуры понадобится стакан риса, апельсин или стакан свежих плодов шиповника, 0,5 кг свеклы темных сортов, столько же свежих яблок и полтора-два литра очищенной воды. Можно использовать питьевую

воду типа «Росинка» или водопроводную, пропущенную через фильтр. Если фильтра нет, заморозьте кипяченую воду в морозилке, дайте ей оттаять и аккуратно слейте верхнюю часть.

Рис залейте литром очищенной воды и оставьте при комнатной температуре на трое суток. Затем воду слейте и сварите рис в двух стаканах свежей очищенной воды, чтобы получилась крутая каша. Разделите ее на четыре части. Каждый час выпивайте полстакана чистой воды, а после съедайте порцию каши. Весь процесс займет у вас четыре часа.

В течение дня съешьте

апельсин (в несколько приемов) или стакан шиповника (по 2-3 штучки через равные промежутки времени). Каша, вода, апельсин или шиповник - вся еда в первый день чистки. На следующий день съешьте только свеклу и яблоки.

Чистку повторите через три-четыре дня. Такое очищение может привести к заметному снижению веса. Поэтому людям ослабленным и больным его лучше не делать.

2 способ

Потребуется неочищенный или хотя бы нешлифованный рис и много чистой кипяченой или очищенной воды. А так же 5 полулитровых банок.

Итак, 2 ст. л. риса залейте пол-литром охлаж-

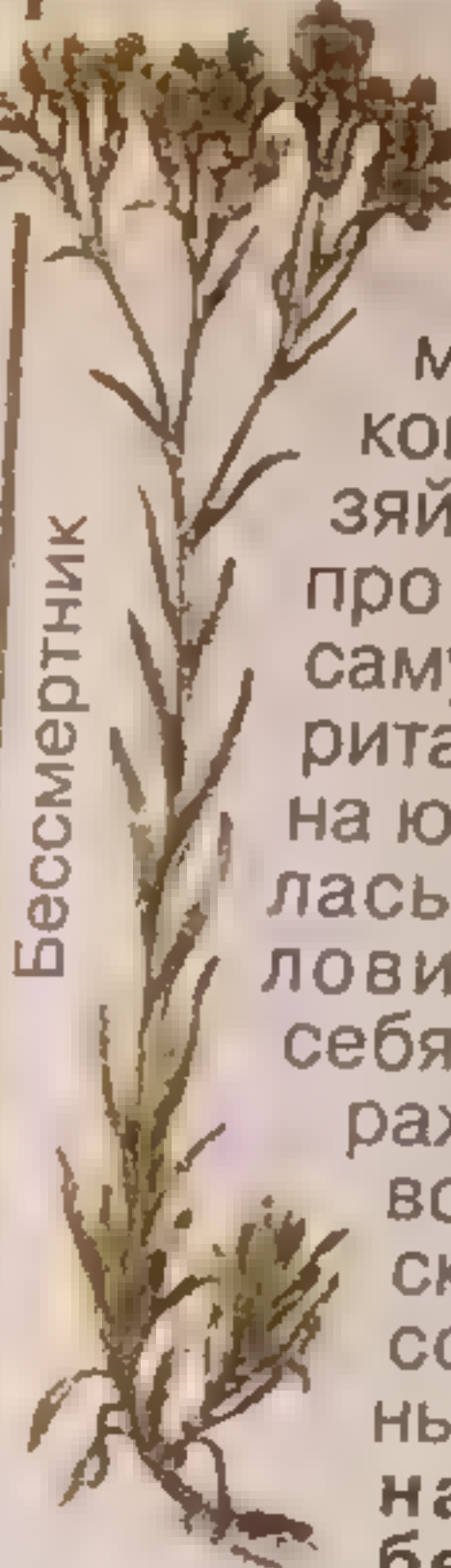
денной кипяченой воды и настаивайте сутки. На следующий день рис промойте и вновь залейте пол-литром воды. В другой банке тоже залейте 2 ст. л. риса. На третий день промойте рис уже в двух банках и заправьте третью. И так в течение пяти дней, пока в каждой из пяти банок не окажется по 2 ст. л. вымачиваемого риса. На шестой день из риса в первой банке сварите кашу на воде без соли. За тридцать-сорок минут до рисовой трапезы ничего не ешьте, можно лишь выпить стакан прохладной негазированной минеральной воды. Кашу съешьте всю, и в течение 4-х часов ничего есть нельзя. На седьмой день то же проделайте с рисом из второй

Метод доктора

Врачи умелые

**Уж 20 лет
в суставах
боли нет**

На лето сняли мы комнату у милой старушки. У нее то и увидела я банку с настоем морского индийского риса. Наша хозяйка рассказывала про него чудеса. Ее саму он от полиартрита спас. Она уж и на юге грязями лечилась, и пчел летом ловила да жалила себя. Но сустав поражен за суставом. Да тут подсказали ей адресок бабки Калины, лекарки. А та наказала пить бессмертник и



Бессмертник

дала еще баночку с горсточкой этого риса. Объяснила, как настоем делать и как пить. Через полгода у хозяйки нашей шишки над суставами спали, а боли исчезли. Она уже лет 20 у себя этот рис держит и для профилактики пьет.

Л. Васильева

Волохонку попил - на охоту сходил

В молодости знавала я одного старичка. Так вот: его отец служил у барона Врангеля. Был барон большим любителем поохотиться. И очень страдал, что в последнее время лишился этого удовольствия - подагра не давала. Да злющая такая - все ступни скрючила! Но спустя какое-то время вылечился барон - помог ему напиток из белых крупинок. Волохонкой прозывался. Врангель привез его откуда-то и велел каждый день подавать к своему столу. Выпивал барон кваска этого до двух литров в день и уже к охотничьему сезону был практически здоров.

И только позже я поняла, что волохонка эта - индийский рис и есть!

А. Прохорова

Не дождется слез понос!

Моей дочке скоро 6 лет. С грудного возраста она мучилась кишечником. Почти сразу же начался диатез, затем пошли поносы или же запоры. А ближе к году вдруг резкое повышение температуры, сильный понос и рвота. И так чуть ли не каждый месяц. Уже все лекарства перепробовали - и отечественные, и импортные. Ну и начала я лечить девочку настоем морского риса. Резкие обострения прекратились, и стул нормализовался. Сейчас у нее все в порядке.

Ядвига П., г. Пловдив

Был разбит стоматит

Ох и намучилась я с сынишкой, когда он стоматитом заболел! В рот заглянуть страшно было - всюду мелкие язвочки. Стали лечиться. А все равно ребенок температурил и от еды отказывался. Выручили друзья. Их запасливая бабушка посо-

ветовала поить малыша настоем морского риса, который у нее в банке на подоконнике стоял, и полоскать горло. Уже на второй день температура спала. Небо очистилось, да и белый налет на языке исчез. В общем, помог нам этот гриб.

Р. Гриднева,
Крым

Унял рис метеоризм

Меня всегда мучил сильнейший метеоризм. Бурчание в животе ничем не мог вылечить, хотя и на диеты садился, и таблетки принимал, и активированный уголь пачками поедал. И тут случайно соседка рассказала, что ее муж от колита рисом морским вылечился. Жена тоже завела у нас в доме эту «чудесинку». Пили все просто так, чтобы жажду утолить. А спустя некоторое время я вдруг заметил: живот не вздувается, нет колик, нет урчания. И есть могу все. Жалею, что раньше не знал об этом целебном настое - может, и проблем бы у меня поменьше было.

Андрей Э., г. Крейшский Вал

Громака

банки. И так далее. Весь курс очистки займет 10-14 дней.

II этап

Прием настоя морского риса

Рис настаивайте с добавлением сушеных груш, сухих кислых яблок, кураги. На трехлитровую банку - 6 долек груш, 6 долек яблок и 3 ягоды кураги. На литровую банку эту порцию разделите на три части.

1 способ

Применяется при сильных болях или в период обострения. Пьют настой утром - 300 г натощак, в обед - 200 г, вечером - 300 г перед едой. Так делаем 2-3 дня. Затем настой принимают по 200 г утром и вечером перед едой. И так 10-14 дней. Потом неделя - перерыв. И снова по

200 г утром и вечером еще две недели. Снова перерыв и еще двухнедельный курс. Сразу проводится не больше трех курсов. А повторить лечение можно через полгода.

2 способ

Используется, если нет резких болей в суставах. Принимают настой риса утром и вечером по полстакана перед едой. Через 3-5 дней - по 150 г утром и вечером перед едой. Через две недели довести прием гриба до 200 г два раза в день. Если нет отеков, заболевания почек, настой пьют 3 раза в день по 200 г до еды. Курс - месяц. Затем два месяца перерыв, и снова - по этой схеме.

III этап

Лечение глиняными примочками и ванночками с настоем морского риса

Примочки

Глину развести подогретым настоем до густоты сметаны и тщательно вымешать.

Нанести на сложенную вчетверо льняную или хлопчатобумажную салфетку слоем в 2-3 см. Больное место протереть мокрой теплой салфеткой, плотно наложить примочку, перебинтовать и тепло укутать. И оставить так на 2-3 часа. Как только примочка станет сухой и горячей - заменить на новую. После процедуры промыть больное место теплой водой, использовать глину выбросить, а салфетку выстирать.



Ванночки

В течение примерно 20 минут подержать руки или ноги в сосуде, наполненном очень жидким раствором глины. Раствор можно использовать 2-3 раза. Хорошо, если он перед процедурой постоит на солнышке. А можно и просто развести глину подогретым настоем морского риса.

IV этап

Витаминотерапия. Витамины принимаются практически на всех этапах лечения в любое время, кроме лета.

Желателен прием витамина С, витамина Е и микроэлементов: цинка, меди, кальция.

Кальций лучше всего принимать естественный - измельченную куриную скорлупу (от 1,5 до 3 г ежедневно).

Захотела кишка молока

В 74 года стало у меня с кишечником что-то неладное твориться. На УЗИ определили новообразование в прямой кишке. Пищеварение совсем расстроилось, начались запоры по неделе, боли. Все, думаю, дело к концу идет. Но как-то утром просыпаюсь - и так грузинской красной капусты с чесноком и свеклой захотелось! Не отказал себе, купил. В итоге полгода ее молотил. Да еще дочка тибетский гриб привезла. С капустой сквашенное грибом молоко шло за милую душу! Или ночью проснусь от жажды - и с удовольствием пару стаканчиков выпью. Зато когда в следующий раз на УЗИ пошел - ничего у меня в кишке не нашли!

Т.П. Иваненко,
г. Санкт-Петербург

Заведите - и кормите

Поместите гриб в литровую банку и держите при комнатной температуре подальше от дневного света и прямых солнечных лучей. Для грибка размером с ноготь нужно всего 50 мл теплого (лучше парного) молока. А взрослый гриб может сбрасывать целый стакан. Если же в банке 2 зрелых гриба - залейте их литром молока. Кормите гриб свежим молоком ежедневно - желательно в одно и то же время. Перед заливкой промойте его холодной водой. Через день грибной кефирчик можно пить.

Грудь, о мастопатии забудь!

В 39 лет начала меня мастопатия беспокоить - грудь болела днями и ночами. От гормональных препаратов стало только хуже: затвердения резко увеличились. Да и диета особо не помогла. А вот вырезка из газеты о молочном грибе меня воодушевила. Нашла я его и лечилась месяца четыре.

Лечить умеем -

Белый шар - нам Божий дар!

Молочный гриб представляет собой шаровидное белое тело диаметром 5-6 мм в начальной стадии и 40-60 мм перед делением. Был он выведен народностями Тибета и долгое время оставался тайной их медицины. На территории России о молочном грибе знали давно. Еще в середине XIX века аристократы из Петербурга ездили в Кисловодск к местной знахарке лечиться от туберкулеза. А ей о молочном грибе поведали буряты, которые пользовались им для сквашивания кобыльего молока.



Болезнь тяжелей - и настой посильней

Если простой настой тибетского гриба может вылечить гастрит, колит или энтероколит, а также первичные язвы, то сложные эрозивные гастриты и множественные язвы нужно лечить более жестко - специальным, усиленным настоем молочного гриба.

Для этого сквашивайте коровье или козье молоко тибетским грибом в течение 1-2 суток. На литр простокваши добавьте треть стакана сахарного песка и столько же измельченной сухой травы чистотела. Траву поместите в мешочек из марли и с помощью привязанного грузила опустите его на дно банки. Банку закройте не-

сколькими слоями марли (чтобы не завелись винные мошки), поставьте в прохладное место и настаивайте две недели.

Настой выйдет невероятно сильным, и принимать его просто так нельзя - обожжетесь. А вот использовать его как закуску вполне допустимо - целебные свойства в несколько раз возрастают. Залейте тибетский гриб литром молока, добавьте две столовые ложки полученного фермента и принимайте по стакану 4-5 раз в день за полчаса до еды при язве желудка и 12-перстной кишки. Через две недели наступит значительное улучшение.

Гриб из Тибета - серьезно это!

Тибетский гриб не только облегчает сердечно-сосудистые заболевания, но и излечивает их. Пить этот грибной кефирчик при повышенном давлении - значит избавиться за 2-3 года от довольно серьезной гипертонии. Прекрасно помогает при атеросклерозе, лечит болезни печени и желчного пузыря, язву желудка и 12-перстной кишки. Есть данные, что настой этого гриба прекращает развитие раковых клеток, снижает содержание сахара в крови. Полезен он и при любых воспалительных заболеваниях ротовой полости.

Как шумы прогнали мы

Обнаружили у сына шумы в сердце. Он побледнел, осунулся, постоянно жаловался на сердечные боли. Врачи говорили: пройдет со временем - мол, возрастное. Но я забеспокоилась. Мальчик собирался поступать в военное училище, а там, сами знаете, какой отбор. По совету знакомых достали мы настойку молочного гриба и взялись за лечение. Так уже на следующее лето медкомиссия не нашла никаких отклонений.

А. Скидорова

С миомой матки будем кратки!

3 года назад мы семьей отправились на море - в Болгарию, на Золотой берег. Наотдыхались, накупались, и даже познакомились с милой болгарской парой, хорошо говорящей по-русски. Они всякий раз старались найти нас на пляже и вечером тоже присоединялись для прогулки. И однажды Зорка спросила меня: «Почему ты так боишься нашего солнца - под зонтиком прячешься? Вы, сибиряки, странные: холод вам нипочем, а жары пугаетесь!» Пришлось объяснить, что из-за миомы матки мне запрещено загорать. На следующий день Зорка принесла банку с молочным грибом, полотняный мешочек с сушеными свечками каштанов и дала мне рецепт приготовления усиленного настоя. Все это я привезла домой и начала лечиться. И действительно, через полгода УЗИ показало, что миома исчезла без следа.

А с Зоркой мы переписываемся до сих пор.

Н. Нечко,
г. Красноярск



Вдруг исчез лишний вес

Молочный гриб нам принесла моя тетка - у мужа разболелся желудок. Я им козье молоко сквашивала, обычно литра по три. А муж еле-еле стакан осиливал. Мне же продукт жалко переводить - вот и допивала за ним остатки из банки. Полгода он от гастрита лечился - полгода я допивала. А потом как-то в бане на весы встала и удивилась: тринадцать килограммов как не бывало! Забеспокоилась: вдруг неспроста худею, всегда ведь полная была. Но анализы показали, что кровь даже лучше стала, да и миома матки рассосалась.

Июанна П., п. Страшнев

И НЕ БОЛЕЕМ

**Почти
сразу прошли
язвы**

Стала кровь здоровой вновь!

20 лет я работаю медсестрой в детском кабинете. Один малыш тяжело заболел крупозным воспалением легких, и кровь после больницы была очень плохая. Врач выписала ему рецепт на молоко, что выдают на детской молочной кухне. И что же? Приносит мать ребенка через неделю на прием - а щечки розовые, глазки блестят, да и анализ крови отличный! Оказалось, она часть молока на грибке сквашивала и поила малыша. Теперь у нас в кабинете тоже стоит банка с молочным грибом - и сами пьем, и маленьким пациентам раздаем.

О.Л. Хянина,
п. Волосово

Так и спайки рассосались

У меня двое детей - и оба раза кесарево сечение делали. После первой операции выползли разные болячки: и воспаление придатков, и эрозия, и миома. А после второй и вовсе худо стало - спайки. Как я мучилась! Хорошо, знакомый травник посоветовал тибетский молочный гриб завести. Он, мол, хорошо рассасывает и опухоли, и спайки. Пила я эту простоквашку, сколько захочется и когда захочется. А еще тампоны на ночь ставила. Смачивала тампакс в настое гриба и вставляла как можно глубже во влагалище. Десяти процедур вполне хватило. Миома исчезла через пару месяцев, а потом и спайки перестали болеть.

Т. Родионова

Будет кожа выглядеть моложе

Перед маской очистите лицо косметическим молочком. Смочите марлевую салфетку в грибном кефирчике и наложите на лицо минут на 20-30. Затем просто сполосните кожу прохладной водой. Уже через несколько сеансов кожа станет мягкой и эластичной, а морщины сгладятся.

И бронхит был побит!

Дочка у меня крепкой родилась. А с месяца болеть начала - то грипп, то ангина... К 4 годам 8 раз бронхит был, 3 раза - пневмония, а уж ОРЗ - и вообще без счета. Иммунная система - никакая! Таблетки, травы да гомеопатия помогали слабо. После очередной затяжной болезни пошла я за советом к сельскому фельдшеру. А он велел закалять дочку, да еще дал в майонезной баночке простоквашу с плавающим в ней кусочком белого шарика - тибетского гриба.

Пили мы этот кефирчик по 2-3 стакана в день с розовым, шиповниковым или сливовым сиропом. Много гуляли да холодной водой обливались. Через полгода дела пошли на лад. А потом дочка и вовсе перестала болеть.

Е. Трофимова, д. Сиверская



Снизил давление - всем на удивление!

В один год я осталась без родителей, без мужа и без работы. Навалилась сильнейшая депрессия. Пила антидепрессанты и сильное снотворное. Через год отошла немного, но стало болеть сердце, голова, перед глазами порхали мушки. Да и руки неметь начали. Врачи сказали, что лекарствами можно снять симптомы - и только. А гипертония дай Бог, чтоб не прогрессировала.

Начала я тогда водой холодной обливаться да бегать по утрам. Но только хуже стало. Посмотрела старушка местная, баба Паня, на мои мучения и говорит: «Не страдай так, девка! Попробуй лучше мое средство. Мы его всегда пили - и никакие болячки не цеплялись ни ко мне, ни к мужу, ни к детям». Я попробовала. На вкус неплохо - что-то среднее между кефиром и простоквашей. Вырастила баба Паня для меня «дочку» своего грибка, и стала я сама молоко сквашивать. Пила его исправно, и через месяц руки меньше неметь стали. А сейчас и давление в норме, и мушек перед глазами нет, и сон налачился.

Т.П. Абросимова, г. Санкт-Петербург

Рис пить - силы крепить

Мы с мужем так и делаем. Действие на организм очень хорошее, тонизирующее. В стеклянную банку кладем ст. л. индийского риса, заливаем 0,5 литра отстоянной холодной воды, добавляем 10 изюминок без косточек, ст. л. сахара. Закроем марлей или тряпочкой и сутки на свету, но не на солнце, настаиваем. А еще корочку или маленький кусочек черного хлеба кладем и банку ставим в прохладное место. А че-

рез 2 суток процедим через несколько слоев марли и пьем по 100 г за 10 минут до еды.

Оставшийся рис промываем холодной водой и снова заливаем. Риса прибавляется, и лучше его не выбрасывать, а кому-нибудь передать.

Мы пьем настой 3 месяца и очень хорошо себя чувствуем. Но вот только не знаем, как долго его принимать.

Семья Мезенцевых,
445352, Самарская
область,
г. Жигулевск,
ул. Бородинская, д. 23

Пропал запор с тех пор

Всю жизнь я страдал запорами и кровотечениями. Да еще обнаружили гастрит желудка и язву луковицы 12-перстной кишки. В итоге - мне удалили две трети желудка, желчный пузырь, луковицу и часть 12-перстной кишки и поджелудочной железы.

Пришлось отказаться от мяса, яиц, рыбы и молока. Ел орехи, овощи, фрукты, творог со сметаной, сыр. А пил настой молочного гриба - сколько хотелось. Теперь и желудок не беспокоит, и стул налачился, да и со сном проблем нет. А ведь не думал, что смогу сохранить здоровье!

П.Р. Корнев,
г. Санкт-Петербург



От злой судьбы спасут грибы



За волосами следите сами!

Была у меня большая проблема с волосами. И парик купила, и залысины маскировала, и волосы реже мыла, чтобы меньше их в ванне оставлять. А потом случайно прочитала о массаже Марго и немного дополнила его своими методами. Ежедневно утром и вечером в течение 5-10 минут стала я растирать голову махровым полотенцем. Массировала сильно - чтобы в коже было покалывание или онемение. Вечером после массажа втирала простоквашку от молочного гриба. Сначала старые волосы так и полезли, зато месяца через 3-4 появились новые - да такие пышные и шелковистые! А кроме того, взяла я за правило принимать растолченную скорлупу куриных яиц. И парик теперь даже в кошмарном сне присниться не может!

П. Ильина, г. Брянск

Настой пила и похудеть смогла

После вторых родов я поправилась на 25 кг, да и до этого худышкой не была. Сразу же забеспокоило сердце, появилась одышка. Купила я тогда у знакомой бабульки морской рис и стала пить в свое удовольствие. Ценность его я поняла почти сразу. Во-первых, понизился аппетит, перестало хотеться сладкого и мучного. Кроме того, начал отходить песок из почек и прошла тахикардия. А самое главное - я начала худеть на пару килограммов в месяц. За полгода скинула больше десятка - это ли не счастье?!

Т. Сергеева,
г. Рославль

★ Материалы специально для «Ай, болит!» предоставила Ирина Александровна Филиппова - автор более 20 книг на оздоровительную тематику

Ногам помог индийский грибок

У меня сильно болели руки и ноги. Особенно ныли пальцы. На них уж утолщения появились. И ходила тоже с трудом. Пожаловалась я по телефону на хворобу сыну. А в июне он приехал в отпуск и привез мне в майонезной баночке индийский грибок. «Вот, - говорит, - лечись!»

Грибок-то этот похож на наш разваренный рис, такие же крупинки, мелкие, миллиметра два в диаметре, не твердые. А в процессе роста образуются крупинки побольше, бывает и по 4-5 см.

Я залила 2 ч. л. крупинки стаканом молока комнатной температуры и оставила на сутки. Да и после старалась заквашивать молоко в одно и то же

Меняю чайный гриб на молочный

Давно мечтаю приобрести молочный гриб. Он уже был у меня года 3-4 назад, но его случайно выпили вместе с простоквашей. Никто не поделится? А взамен могу выслать чайный гриб.

Зоя Ивановна Степанова,
416164, Астраханская обл.,
Краснодарский р-н, с. Верхний Бузан

Рис попил - комень удалил

У меня в почке был камень размером с кусочек рафинада. А избавиться от него помог напиток из индийского риса. Готовится он из прозрачных крупинок, похожих на рис, отсюда и название. В литр холодной кипяченой воды надо положить 2 ст. л. сахара, хорошо размешать и добавить 2 ст. л. крупинки и 5 изюминок. Закрывать банку крышкой с отверстиями (чтобы воздух поступал) и оставить на свету (не на солнце). Через 3 суток изюм выбросить, а напиток процедить через 4-5 слоев марли в другую банку. И можно пить по 100 г 3 раза в день перед едой. Я и больше пила, особенно летом. На вкус напиток приятный, чем-то газированную воду напоминает.

Он не только песок и камни выгоняет, а и отложение солей, радикулит, полиартрит лечит, обмен веществ и кровяное давление нормализует, шлаки выводит, да и раны и царапины хорошо заживляет.

Выслать рис невозможно - пропадет. Если кому уж очень нужно - приезжайте, поделюсь за чисто символическую плату (чтобы прижился). Только заранее позвоните или напишите. И не забудьте, пожалуйста, конверт с о/а вложить.

О.Л. Белошицкая,
142209, Московская обл.,
г. Серпухов,
ул. Чернышевского,
д. 25, кв. 61;
т. 35-28-21

грибка увеличивается вдвое, и заливку можно увеличить.

У меня своя корова, так что проблем с молоком не было. Сначала я готовила напиток в стакане, потом - в полулитровой банке, в литровой. А когда грибка становилось много - отдавала соседям.

Пила я его с середины июня, каждый день без перерывов. А к сентябрю мне уж лучше стало. Исчезли боли в руках и ногах. Даже приседать смогла! И самое главное - перестали мучить запоры, которыми я с молодости страдала. Да и от одышки избавилась, лицом посвежела.

Л. Августина,
Кировская обл.

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перепечатана
Министерством РФ по делам
и связи, телекоммуникаций и
Св. №77-9101

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 390 Тираж 200.919 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.
Еженедельник. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
- 17.00,
фактически -
пятница
- 17.00.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: givitca@atnet.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Верещагина Е.П.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Емелина Е.И.
Зав. комм.-информ. отд. Лукин Ю.В.
Дизайн-бюро Цыкина О.Ю.
Web-дизайнер Русаков М.В.

Айболит!

Спецвыпуск № 21(60)
6 ноября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г. Барболинским и В. Бедуховым

РАК ОБМАНУЛИ – ЗДОРОВЬЕ ВЕРНУЛИ

В номере:

Опухоль

злую я не балую

- ✕ Цветы болиголова - жизни основа
- ✕ Вера в исцеление принесла спасение.....с. 2-3

На рак спустили всех собак

- ✕ Поклон полыни бьем отныне
- ✕ Китайский состав оказался прав
- ✕ Креолин победил не один.....с. 4-5

Наше лечение - без облучения

- ✕ Травы ядовитые - на недуг сердитые
- ✕ Болезнь можно победить в любой стадии.....с. 6-7

Сил у рака

не хватает всяко

- ✕ Верное питание - при заболевании!
- ✕ Добавляй зеленый чай
- ✕ Змеиный яд помочь вам рад.....с. 8

**Подписка
на 1 полугодие
2002 года!**

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на 1 полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807), «Дюймовочка» (индекс 83753).
Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

«Дюймовочка» распространяется пока только в розницу на узлах связи и в киосках.



Опухоль злою

Орех черный - лекарь ученый

У моего знакомого был рак гортани 4-й стадии с метастазами в лимфоузлы. Он принял 36 сеансов лучевой терапии и одновременно пил настойку болиголова - 3 курса без перерыва. После болиголова он пользовался настойкой черного грецкого ореха. По прогнозам онколога, он должен был уже покинуть этот мир. Но он живет и работает. После приема настойки черного грецкого ореха прекратились обмороки, закрылись язвы в гортани, почти рассосалась опухоль лимфатического узла. Он прибавил в весе 3 кг, исчезла слабость в ногах, и появилась сила. После второй порции настойки начали выходить кроваво-красные прожилки, потом вышел корень рака в виде черной сеточки-паутинки. Чувствует себя мой знакомый хорошо. Единственное, что беспокоит, - это последствия лучевой терапии.

Настойку черного ореха мы заказывали по адресу: Сочи, 354002, а/я 159, телефон 97-17-71, код 8622, Гарбузову Геннадии Алексеевичу

Когда я жил в Крыму, ко мне ехали со всего Союза.

Бывало, приходилось принимать до 140 человек в день. Я старался помочь, дать надежду на спасение. Но через три года бессонницы, перегрузок сам стал больным. Это и посадило меня за пишущую машинку.

Я не могу встретиться со всеми, кому нужна помощь, но руководство к действию дам обязательно. Главное - помнить, что исцеление зависит только от желания стать здоровым.

Рак - очень сложная болезнь. Одновременно с опухолью нужно лечить кровь, сосудистую систему - весь организм. Из нескольких методик и рецептов противораковой вытяжки я предложу, пожалуй, самую безопасную и эффективную - лечение болиголовом.

Приготовление снадобья

Соберите свежие соцветия болиголова в начале июня, во время цветения. Слегка измельчите их ножницами (ни в коем случае не используйте мясорубку!) и заполните доверху трехлитровую бутыл (хотя, в принципе, объем не имеет значения). Перед заполнением в бутылки уже должен быть стакан-два водки. Измельченное сырье самонагрева-

ется и может потерять целебные качества еще до готовности лекарства. Затем доверху налейте водки, герметично закройте и поставьте в холодильник на 18 дней.

Нет ничего страшного, если вы не успели вовремя собрать соцветия. Позже растение будет выбрасывать

Так ежедневно наращивал дозу до сорока капель. Потом снижал до одной. Такой курс необходимо повторить 2-3 раза. Перерывов между курсами делать не нужно. Организм хорошо переносит лекарство. Когда три курса будут пройдены, через месяц можно их повторить. Но не останавливайтесь, если вам

Цветы болиголова -

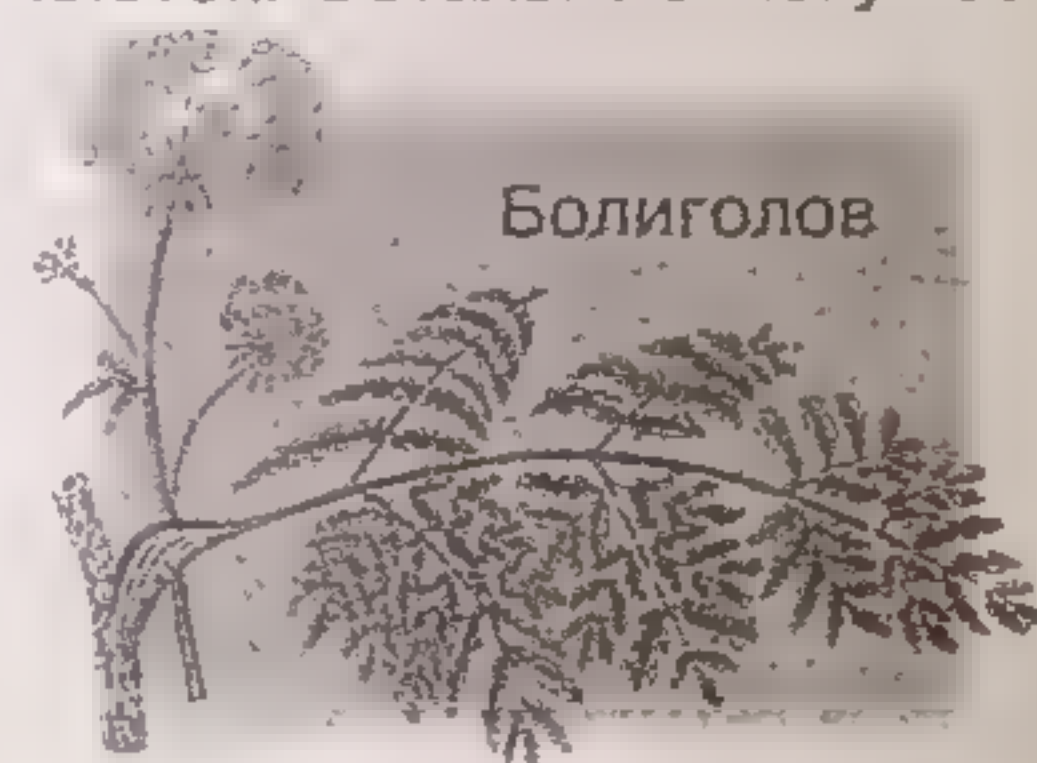
жизни основа

молодые листочки возле корней. Это отличное сырье, позже пойдут семена. Сгодятся и они.

В качестве сырья можно использовать и молодые побеги. Они не оказывают раздражающего действия, лучше обезболивают. Собирают побеги раньше соцветий. Их измельчают, наполняют треть посуды и заливают доверху водкой. Периодически взбалтывая, настойку хранят в холодильнике 18 дней. Но в экстренных случаях я разрешал начинать лечение уже на третий день.

Лечение

В первый день я смешивал каплю настойки и полстакана воды. Давал больному натошак, за час до еды. На следующий день смешивал две капли.



Болиголов

противляться. Именно поэтому повторные курсы необходимы - чтобы убить все клетки, предотвратить образование новой колонии раковых клеток.

Это очень эффективная

Я хочу рассказать об одном удивительном случае исцеления от рака. Несколько лет назад у моего знакомого, Сергея З., обнаружили рак желудка. Неожиданно его стали мучить резкие боли в подложечной области, и он, не большой любитель ходить по врачам, вынужден был обратиться к доктору. Оказалось, что поздно. Причем это «поздно» выяснилось только на операционном столе. Сергея оперировали по поводу язвы верхней трети желудка. Но хирурги определили опухоль, затрагивающую аорту, метастазы проникли и в другие органы, и в этом случае решили опухоль не трогать. Ирине, жене Сергея, сказали, что жить осталось ему максимум три месяца. Ирина - женщина самоотверженная, и она решила спасти Сергея во что бы то ни стало. Потом она говорила мне, что единственное, что им в этой ситуации оставалось, - это бороться с болезнью,

потому что, по ее мнению, любую болезнь можно победить, если этого горячо захотеть и поверить в возможность выжить. Жить и каждый день смотреть на мужа, гадать, сколько ему еще осталось дней - лучший способ сойти с ума. Поэтому она считала, что жить можно, только разозлившись и ополчившись на болезнь. Надо было просто чем-то заниматься - лечением Сергея, поиском методов, чем угодно... Она испытывала настоящую ярость против его болезни. И мы, его друзья, чувствовали, что должны его ободрить. Мы постоянно приезжали, что-то советовали. Так получилось, что вокруг Сергея стеной встали люди. Мне кажется важным, что в их доме не было похоронного настроения, всегда звучал смех. Мы считали, что рак - это диагноз, а не приговор. А ведь человека обычно уни-

Вера в исцеление

вает уже одно то, что ему поставили диагноз.

✓ Во-первых, они отказались от химиотерапии. Ирина вскоре узнала симферопольский адрес целителя Тищенко и поехала к нему на прием. Тищенко рекомендовал пить настойку болиголова по определенной схеме: начиная от капли в день, довести до 40 капель на сороковой день, затем постепенно снижать на каплю каждый день и довести до одной капли на восьмидесятый день. Сергей провел четыре таких курса.

✓ Во-вторых, они переехали сразу же за город. Завели свое хозяйство - коз, кур, уток, гусей. К тому же кто-то привез книгу Малахова.

А лечение Ирина разработала такое: каждый день Сергей выпивал от 2 до 10 сырых куриных яиц, 0,5 л парного козьего молока. Она собирала и заваривала почки хвойных деревьев, в основном сосновые.

Сергей втянулся в уринотерапию, точно следуя указаниям Малахова. Ту же уринотерапию советовал использовать и Тищенко. Чтобы эта процедура не вызвала отвращения, урина подавалась в хрустальном бокале на серебряном подносыке. Так длилось с сентября по июнь. Еще он принимал «Эссенциале форте». Всю зиму пил травяные чаи, повышающие иммунитет: зверобой, шиповник, молодые сосновые иглы. Ирина не давала точного рецепта, сколько и какой чай надо

Я НЕ БАЛУЮ



методика. У меня были больные, которые излечивались по ней от рака молочной железы, пищевода, желудка, печени. Больные обращались ко мне обычно уже после больниц и многочисленных докторов. Иммуитет был практически на нуле, но уже на втором курсе лечения появлялись положительные сдвиги. Но все это происходит только при точном соблюдении методики. Нельзя пропускать ни одного дня. Опасно и торопиться, передозировки недопустимы.

Да, чуть не забыл. Настойку болиголова можно заказать в Симферополе у Татьяны Малохатко (т. (0652) 22-19-22) и Валентины Григорьевны (т. (0652) 25-18-77). Литр настойки можно обменять на два литра магазинской водки (чтобы готовить новое сырье) или расплатиться в местной валюте.

*Валерий Тищенко,
онко-фитотерапевт,
США, г. Сакраменто*

Хочу рассказать вам о том, как я борюсь против рака. Диагноз мне поставили в США, там же сделали операцию. После операции - лучевая и химическая терапия. Сейчас я считаю инвалидом I-й группы. Но я не сдался! Разработал план лечения по принципу «Помоги себе сам»! Традиционная медицина сделала свое дело, далее она бессильна. И я решил бороться всеми доступными методами!

Вот мой распорядок дня.

1. «Внутренняя улыбка». Нужно сесть в удобное

разместить так, чтобы циферблат «не смотрел на вас», но время все же было видно. Необходимо отогнать все

Не сдался - жить остался!

кресло или на стул. Улыбаться про себя и мысленно произнести: «Мир прекрасен! Как хорошо, что я живу!» И так 3-5 минут.

Помню, работая в Канаде, всегда видел, как в ответ на приветствие и вопрос о самочувствии канадцы говорят: «Прекрасно! А Вы?» На душе, может, кошки скребут, но надо говорить: «Прекрасно!» Это не только для собеседника, это и вам помогает уменьшить стресс.

2. Медитация. Надо одеться во все чистое, сесть в удобное кресло или на стул. Лучше делать это постоянно в одном и том же месте. Перед собой хорошо поставить букетик искусственных цветов. Часы лучше

посторонние мысли и повторять про себя слово-мантру. Выберите слово из шести букв, во втором слого которого были бы буквы «н» или «м», и запомните. Это - ваша мантра. Закрыв глаза и мысленно повторяя мантру, неподвижно сидите 20 минут утром. Если захотелось почесаться или подвигнуться, перетерпите, и это пройдет.

3. Контрастный душ. Сначала холодный, 15-17 градусов, начиная со ступней, вверх, а затем вниз. Потом горячий душ, 43-45 градусов, от шеи вниз, затем вверх и снова вниз. И так, чередуя холодную и теплую воду, в общей сложности 10 раз по минуте. Меньше - вредно. Во время этой процедуры мыло не применять!

Вы почувствуете облегчение. Ваши поры откроются. Это очень важная процедура.

4. Завтрак. Лучше есть блюда из невареной крупы (например, залитый кипятком геркулес), яйца в «мешочек», затем варенье, хлеб черный или с отрубями. Больше фруктов. После завтрака (не меньше чем через

час) следует принимать UPSA с витамином С и Centrum (витамины и минеральные соли). Потом Бальзам Битнера (ч. л.) и Кавинтон.

5. Работа 1-2 часа.

6. Прогулка по незагруженному транспортом переулку.

7. Обед. Побольше вареного. Меньше рыбы и соли. Овощи. Чай (лучше зеленый).

8. Отдых (желательно сон).

9. Упражнения для головы, для поясницы, для ног. Гантели (3 или 5 кг), затем - велотренажер.

На правой руке я все время ношу медный браслет фабричного изготовления.

«Помоги себе сам»

принесла спасение

пить - она словно нутром чуяла, что ему хочется на этот раз.

Правда, Сергей позволял себе и некоторые вольности. Примерным больным он не был. Он пил спирт и коньяк. Сколько хотел и когда хотел. И жена ему это не запрещала, как раньше. Хотя прежде у них на этой почве были скандалы вплоть до развода. А здесь она дала ему послабление. Может быть, потому что видела, что он не так верил в исцеление, как она.

Боли его еще продолжали доминировать - иногда приходилось принимать болеутоляющее. Чаше же Ирина делала специальные осино-вые спицы (срезы). Эти деревянные бляшки диаметром десять и толщиной полтора сантиметра она прикладывала дважды в день на область

желудка и заставляла держать их по 15-20 минут в день.

Через год он пришел на прием к своему доктору. «Как, Вы еще живы?» - только и смог внятно произнести доктор. И посмотрел, словно на выходца с того света. Но скоро ему пришлось признать, что Сергей не только жив, но и почти здоров.

Еще через полгода Ирина наткнулась на заметку, где говорилось, что в НИИ лазерной медицины в Москве применяют новый метод лечения некоторых форм рака. Она решила поехать и проконсультироваться, как мужа лечить дальше. По ее просьбе он прошел обследование. Она запаслась разными справками, результатами гастроскопии и других анализов. И московские врачи подтвердили - да, метастазы исчезли. Желудок пришел более-менее в норму. Смерть отступила. Еще 2 года он находился на инвалидности, а затем ему была дана 3 рабочая группа. Сейчас выглядит хорошо, вполне энергии. Работает шофером и вполне справляется с нагрузкой.

Ю. Ковернева



На рак спустился



Полынь

лекарства - в долг бы заняла, да корову бы продала, да свиней, которых держала. Так бы и наскребла. А то, как же от лечения отказываться, все-таки какой-то шанс. Наш фельдшер так ей и сказал, что она погубит девку; если медицина ей могла дать еще три года жизни, то без лечения она за год сгорит. Однако сейчас уже про-

обследоваться и посмотреть, есть ли улучшение: если есть, то перейти к повторному лечению.

Первый курс, 2 недели

3 ч. ложки сухой полыни (чернобыльник) заварить 1,5 стаканами крутого кипятка и настоять 2 часа. Этот настой на целый день. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за пол-

ченных корней полыни залить полулитром водки, держать 21 день в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

При доброкачественных опухолях достаточно принимать только настой полыни, я этим настоем вылечила миому матки (принимала 2 месяца), сосед избавился от простатита тоже настоем. В общем, эта полынь многим помогает, и спасибо ей и бабе Насте, ныне уже упокоившейся.

Л.Д. Гореева,
д. Якимянка

Поклон полыни бьют отныне

У нас в деревне живет семья - мать с дочерью. Все у них было хорошо, пока врачи на диспансерном осмотре не обнаружили у девушки злокачественную опухоль матки. А ей всего 23 года и замужем не была. Тут же назначили все анализы. Забрали в областную больницу, что-то там делали, но мать сказала, что операции не было - посчитали, что уже поздно. А химиотерапию назначили, но те сами отказались: денег надо столько, что матери вовек не заработать - она бухгалтером в лесхозе работает, а дочка продавщицей в хлебном ларьке сидела. В общем, вернулась она оттуда худая-прехудая и словно полинявшая. Они поехали в соседний район к бабке (в Кингисеппе тогда еще была жива баба Настя), вот оттуда они и привезли и рецепт, и целебную травку. Мы-то, конечно, не поверили в такое лечение, даже директор мать к себе вызвал и ругал, что она дочку забрала из больницы и занимается самолечением. Да и мы, соседи, тоже ее очень осудили: не нашла денег на

шло 6 лет, а девка не умерла, работает в той же лавке, пополнела, вот только замуж никак не выйдет - все женихов пугает ее болезнь. Хотя она уверяет, что вылечилась. Мы-то ее убеждаем в онкологическую клинику съездить, чтобы там ее посмотрели да с учета сняли, а она не хочет, говорит, что туда по доброй воле ни в жизнь не сунется. А районный гинеколог сам говорил, что у нее все в порядке. Чему очень удивляется. Да к тому же она каждый год проходит медицинские осмотры и справку показывала - здорова. Вот и не верь после этого в народную медицину. Мы все эти рецепты переписали, вдруг понадобятся. Они очень простые.

Всего надо провести 3 курса лечения, а потом опять их проводить через месяц. За этот месяц надо

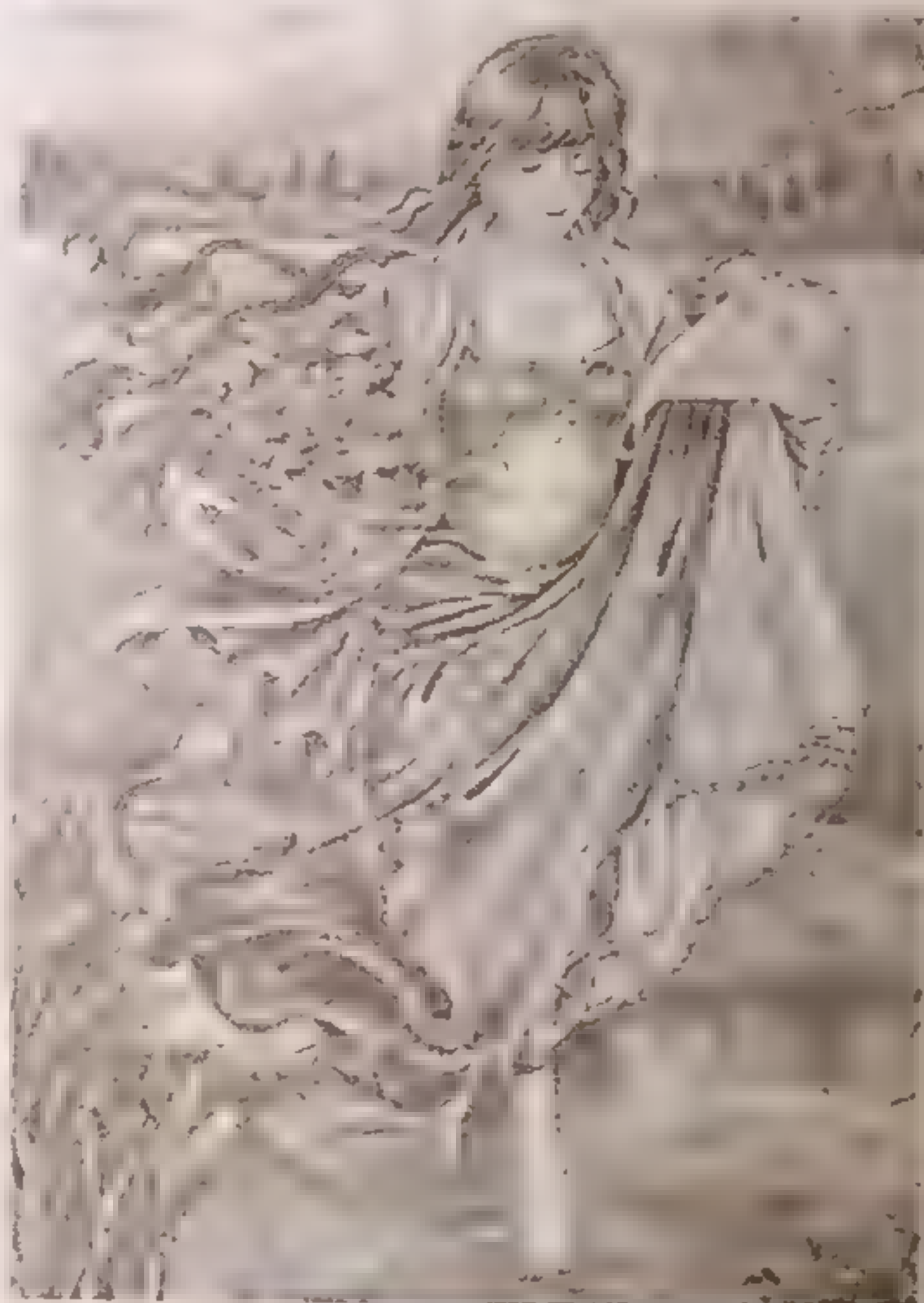
часа до еды. Перерыв - неделя

Второй курс, 2 недели

Осенью надо заготовить корни полыни и хорошенько высушить их. Для отвара надо взять ст. л. измельченных корней полыни и залить полулитром кипятка, кипятить на очень слабом огне 10-20 минут, настаивать 4-6 часов, принимать по полстакана 2 раза в день. Перерыв - неделя.

Третий курс, 2 недели

Принимать водочную настойку полыни. Делать ее так: 50 г измель-



Мой папа проработал на кирпичном заводе 28 лет. Потом как-то занемог - высокая температура, кашель, хрипы. Положили его в больницу. Почти месяц лечился.

Мы, дети, даже сдавали кровь для него. Да и после выписки дела лучше не стали. Появились боли в области левого легкого. Пришлось снова к врачу-терапевту обращаться. На этот раз дали направление в туберкулезную больницу. И там папа пролежал месяца полтора. А уж оттуда направили в онкологическую больницу Махачкалы. После двух месяцев лечения отцу предложили операцию. Но он сначала не соглашался, а когда согласился, было поздно - врачи не надеялись, что выдержит.

Папа таял не по дням, а по часам. И вот его товарищ по палате сказал маме: «Заберите мужа, он долго не протянет, может умереть в больнице». Мама наняла такси и поехала за ним со слезами на глазах и болью в душе. А как увидела - не узнала: скелет, на ногах сам стоять не может. Лицо - одни кости, обтянутые желто-серой кожей. Глаза большие, страшные. Ногти синие. Точно мертвец! Но мама, молодец, взяла себя в руки...



Креолин победил

Дома накупила продуктов получше, сама накормила. А на второй или на третий день зашла соседка, проведать больного. Посмотрела на него, ужаснулась и говорит: «Я знаю один рецепт. Вдруг поможет?! Давай-ка записывай».

1-й день.

Утром натошак: в полстакана молока (хоть кипяченого, хоть сырого) капнуть каплю креолина, размешать и выпить. Съесть ст. л. смальца (для мусульман можно сливочное масло), ст. л. меда и сырое яйцо. После этого час ничего не есть, потом можно кушать все, что душа захочет.

2-й день.

Натошак: на полстакана молока 2 капли креолина,

размешать и выпить. Съесть ст. л. смальца, ст. л. меда и 2 сырых яйца. В течение часа ничего не есть!

3-й день.

Натошак выпить полстакана молока с 3 каплями креолина, съесть ст. л. смальца, ст. л. меда, 3 сырых яйца.

4-й день.

Все то же, только креолина 4 капли и 4 сырых яйца. Яйца можно пить в течение часа.

5-й день.

Все то же, только креолина 5 капель и 5 яиц.

6-й день.

Утром натошак выпить полстакана молока с 4 каплями креолина, съесть по ст. л. смальца и меда, 4 сырых яйца.

ВСЕХ СОБАК

О данным медицинской науки, возникновению рака предстательной железы способствуют мужские гормоны-андрогены. Но существуют и противоположные женские гормоны - эстрогены. Они-то и препятствуют развитию опу-

вида трав, уже высушенных и измельченных, процедил и пил перед едой по трети стакана 3 раза в день. Кроме того, утром и вечером, во время еды, принимал с хлебом рыбий жир - по 0,3 г. Одновременно трижды в неделю

Достигли цели шишки хмеля

холи предстательной железы мужчин. Этим свойством рекомендовал пользоваться Володе кандидат мед. наук, доцент Иван Петрович. Эстрогены содержатся в фитоэстрогенных растениях. Из них у нас растут кирказон ломоносвидный, шишки хмеля, цветы красного клевера. При своевременном диагнозе настой этих компонентов способствует лечению опухоли простаты, что и доказал опыт Владимира.

Когда диагноз был ясен...

За полгода до выхода на пенсию тракторист Володя заболел. Пахал на тракторе в поле и вдруг почувствовал острую боль. В онкологической клинике выявили рак предстательной железы, или гормональную опухоль. Заготовил тогда Владимир настойку по общепринятому способу: в стакане кипятка настоял пару часов все три

перед сном ставили ему клизму из настоя тех же компонентов. Так продолжалось два месяца. И почувствовал Володя облегче-



Хмель

ние: боли сначала ослабли, а потом и вовсе исчезли!

Но по совету ученого Владимира продолжал лечение, только применял другие



виды трав и деготь. Использовал настой противоопухолевых растений: смешивал по ч. л. измельченных корней лопуха весенней копки, лепестков ноготков, чистотела и 5 цветков лопуха. Ссыпал весь сбор в термос, добавлял полтора стакана кипятка и настаивал 6 часов. Настой с 2-мя каплями керосина он пил по четверти стакана 3 раза в день перед едой. Лечение длилось два месяца.

Поздней осенью Володя использовал еще одно средство: выкапывал корни репейника, очищал, измельчал в мясорубке, смешивал пополам с медом и в стеклянной посуде ставил в холодильник. Пил по ст. л., утром - за полчаса до еды, вечером - после. И ст. л. перед сном. Эту же смесь в течение 30 дней он накладывал на увеличенные лимфоузлы и опухоль, а спустя 4 часа смывал молочной сывороткой. Применение вовнутрь продолжалось полтора месяца.

И сейчас периодически, то есть через 1-1,5 месяца, пьет Володя настой целебных трав, особенно шишек хмеля. Он уже на пенсии, чувствует себя бодро, работает по хозяйству. Только тяжести старается не поднимать.

Фаддей Платонович
Платонов,
Чувашия

Китайский состав

оказался прав

Варвара Никоновна раком желудка болела. Лет в 56 сделали ей операцию. А ей, голубушке, все хуже и хуже. Тошнота, не воспринимает желудок ничего. Исхудала вся, высохла. Сестра ее в Китае жила. А тут приехала и рецепт привезла. Состав немудреный, да готовить надо по-особому. Отмерила по стакану: сок свеклы, моркови, какао (порошок), масло сливочное, сало свиное (нутряное), сахар (песок), мед. Все это поместила в глиняный горшок (неприменно глиняной посуда должна быть). Закрыла горловину горшка тестом и поставила в духовку на 7 суток. А температура должна держаться все время 30 градусов! Пить по ст. л. утром натощак с горячим молоком за 1-2 часа до еды. Бабушке Варваре для излечения хватило одного горшочка с составом. Прожила она еще более 35 лет. А кому-то, может быть, потребуется повторить лечение через 3-6 месяцев.

Добавлю еще: Варвара Никоновна была внутренне собранная, не раскисала. Не курила и горячительного не употребляла. Это большую роль играет в оздоровлении.

Если у кого вопросы возникнут, уж извините: добавить нечего. А письмо мое - дань светлой памяти замечательной женщине.

Василий Афанасьевич
Лаптев,
г. Артем

не один

7-й день.

Все то же, только 3 капли креолина и 3 яйца.

8-й день.

То же, только 2 капли креолина и 2 яйца.

9-й день.

Все то же, только каплю креолина и одно яйцо.

Потом три-четыре дня перерыв, и снова курс лечения. Повторять до полного выздоровления».

Мама достала креолин, купила смальца и меду. И папа начал лечиться. А через месяц его было не узнать! Он прибавил в весе, свободно ходил, даже в огороде копался.

Как-то, месяца через три, отец пошел в город за продуктами (3 км). Купил свиных ребер килограммов 20, заки-

нул на спину и пошел обратно. По дороге ему встретила медсестра из онкодиспансера. Остановилась, присмотрелась и говорит: «Макаров, Вы ли это?! Приходите на прием, врач будет очень рад Вас видеть!»

И пришел. Врач уже ждал его, был наслышан. Но все равно поразился: у пациента щеки розовые, лицо округлилось. Стал расспрашивать:

- Макаров, скажи честно, чем лечился?
- Если скажу, не поверите.
- А конкретно?
- Ядом.

Врач вытащил блокнот и тщательно записал рецепт. Сказал, что слышал о таком, но на практике видит впервые. Направление на рентген дал. А на снимке-то - ни затемнения, ни швов! Медик никак не успокаивался: «Хоть бы что-нибудь... ничего! Даже не верится!»

А был... самый настоящий рак левого легкого.

Потом врач присылал к нам людей, чтобы отец и с ними поделился опытом. Папа всем объяснял, что и как. Советовал бросить курить - сам-то во время лечения бросил. И про спиртное: ни в коем случае нельзя! Он как-то попробовал выпить в перерыве между курсами лечения - чуть не умер.

Отец всегда был очень доволен, когда этот рецепт помогал еще кому-нибудь.

После выздоровления он прожил еще 23 года!

Елена Константиновна Радченко,
Астраханская обл.



Наше лечение

Пряности достойны радости

Горчица, гвоздика, перец, корица - все эти пряности должны быть включены в наше ежедневное меню, считает Калпагам Полсаса, профессор-диетолог из Индии. Он нашел в них еще одно неоценимое качество: пряности повышают сопротивляемость организма многим недугам, в том числе и раку.

Профессор заинтересовался полезными свойствами пряностей после знакомства с классическими древнеиндийскими трактатами по медицине. В одном из них, датированном III тысячелетием до нашей эры, описаны способы борьбы со многими болезнями, в том числе и с помощью диеты, включающей специи.

*Марина Уманская,
«Помоги себе сам»*

Важная нам тема - иммунная система

Раковые клетки постоянно появляются в любом человеческом организме. Контроль за ними осуществляет иммунная система. Пока она справляется со своими функциями, рак человеку не угрожает. Поэтому для предупреждения онкологических заболеваний надо укреплять защитные силы организма и тем самым помогать ему подавлять раковые клетки. Особенно важны такие профилактические меры для пожилых людей с ослабленной иммунной системой и для тех, у кого в семье прослеживается наследственный фактор онкозаболеваний.

Вот два достаточно простых сбора, которые можно использовать всем для профилактики рака.

Сбор № 1. Чистотел большой, омела белая, катарантус розовый, ромашка аптечная. Каждой травы взять по 50 г, измельчить и перемешать. Брать по ст. л. смеси и заваривать стаканом кипятка. Принимать отвар по 50 мл за 30 минут до еды.

Этот сбор препятствует бесконтрольному росту раковых клеток.

Сбор № 2. Корень пиона уклоняющегося, корень бадана толстолистного, корень одуванчика лекарственного, корень солодки голой, корень цикория. Надо взять по 50 г каждого растения (измельченных высушенных корней), тщательно перемешать их и приготовить отвар

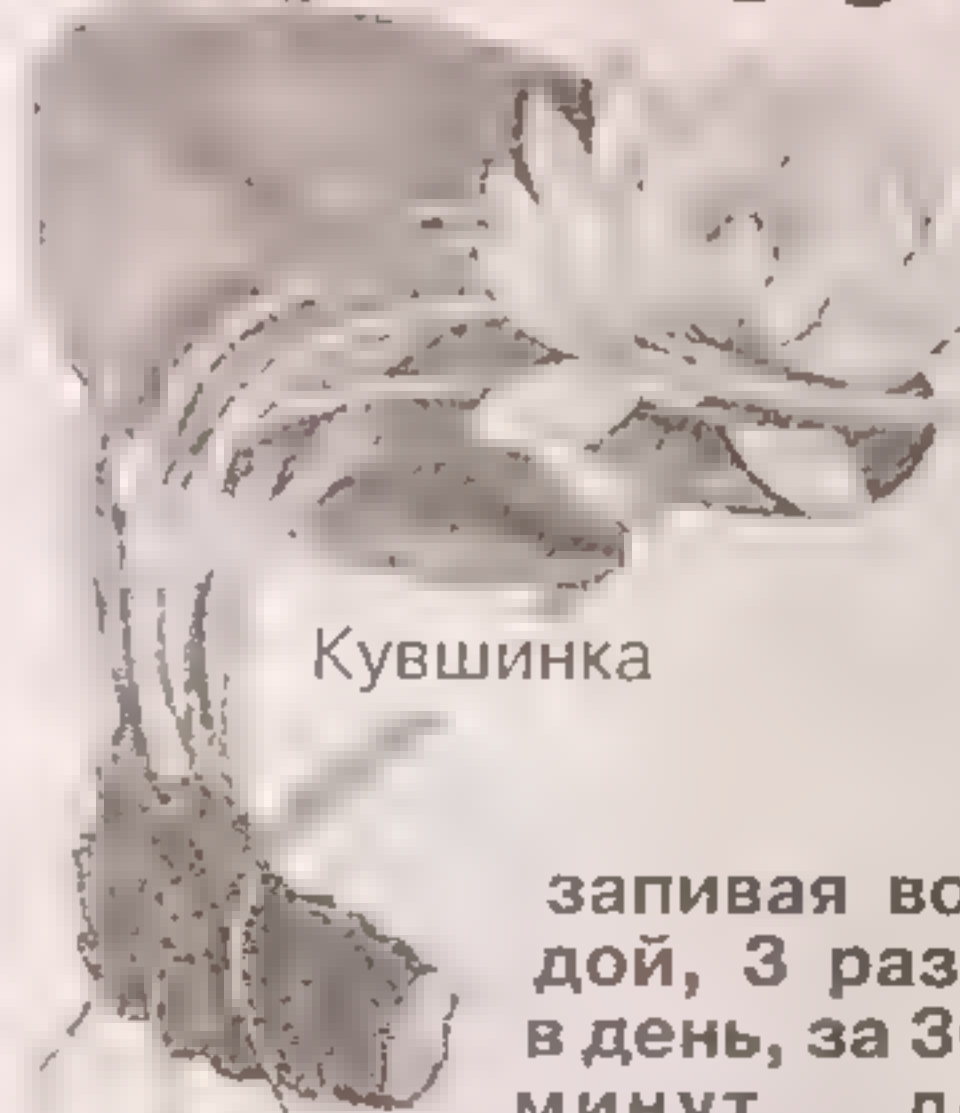
при лечении рака очень многое зависит от стремления самого пациента к борьбе за то, чтобы жить. Вот я и хочу рассказать про свою знакомую, Анну.

Однажды, много лет назад, Анна попала в больницу. Врачи ее прооперировали, немного подлечили и выписали. Но довелось ей случайно услышать разговоры медперсонала о том, что она уже не жила - рак кишечника. Моя знакомая не поддавалась панике, как это делают многие. Ведь раковые больные живут с постоянным ожиданием близкой кончины. Сама мысль смерти убивает их, уносит из этого мира. Анна же - сильная женщина и верила в то, что у нее есть будущее.

Приехала к себе домой, разузнала о лечении травами и начала творить чудеса. На восходе солнца собирала нужные части растений. Первыми травами, из которых она изготовила настои, были пижма и татарник. Вот рецепт одного из них: запол-

ните бутылку свежими цветущими головками татарника колючего, залейте водкой, дайте настояться в темном месте месяц. Сохраняемое периодически взбалтывайте. Процедите. Принимать надо по ст. л.,

Травы ядовитые - на недуг сердитые



Кувшинка

запивая водой, 3 раза в день, за 30 минут до еды.

У Анны после приема этой настойки заметных улучшений не было. Тогда она решила лечиться мухоморами, настоящими на спирту. Во время траволе-

чения, по утрам и вечерам, пила свою свежую, теплую мочу. С самого раннего утра уходила в лес, искала ядовитые травы: беле-ну, паслен, ландыш, кувшинку. Вечером готовила снадобья и принимала их, чтобы выздороветь. Надежда, вера в свои силы не покинули ее.

Прошел год. И вот больная появилась в той же самой больнице. Как всегда бывает в таких случаях, врачи очень удивились...

После этого моя знакомая прожила лет пятнадцать. Даже позволяла себе иногда рюмочку-другую.

Так что рак излечить можно. Только нужно отдать себя в руки природы, а лес, земля подскажут, какую воду пить, какую траву принимать. Нельзя падать духом, нужно верить в собственные силы. У каждого больного есть свой, единственный и неповторимый выход из трагического положения.

*Юрий Макарович
Третьяков,
Тюменская обл.*

не только подавляет рост онкологических клеток, но и резко повышает защитные силы организма. Врачи Забайкалья с его помощью добиваются хороших результатов в лечении многих видов рака.

К сожалению, корень молочая Палласа очень редко бывает в аптеках. Приобрести порошок из него можно в центре «Живица» (контактный телефон - (095) 181-94-32).

Приведенные здесь противораковые сборы лучше всего чередовать по такой схеме: сбор № 1 пить утром, сбор № 2 вместе с порошком молочая Палласа - перед обедом, а перед ужином - снова сбор № 1.

Можно применить другую схему приема этих сборов. Оба сбора принимать три раза в день перед едой, соблюдая интервал между приемами в 30 минут. То есть за час до еды выпить сбор № 1, а через 30 минут после этого - сбор № 2 вместе с порошком мужик-корня. В этом слу-

чае воздействие лекарственных растений усиливается.

Курс приема противораковых сборов - месяц. Повторять его можно два-три раза в год. Если болезнь уже началась, то для успешной борьбы с нею центр «Живица» предлагает еще несколько десятков лекарственных растений.

*Игорь Бойко,
«Будь здоров!»*



БЕЗ ОБЛУЧЕНИЯ

Методика доктора Кларка (США)

Доктор Кларк для лечения предлагает многократно проверенный сбор (триумвират) из растений, которые сразу уничтожат более сотни видов паразитов, в том числе и того, который является возбудителем рака, - кишечную нематоду, принадлежащую к типу плоских червей.

Вот эти компоненты: оболочка грецкого ореха, листья полыни и плод гвоздичного дерева. Почему их нужно применять вместе? Орех и полынь убивают взрослых особей, а гвоздика - их яйца.

Грецкий орех

Спиртовую настойку из оболочки грецкого ореха нужно делать, когда орех созрел и только упал на землю или готовится это сделать. На земле он быстро чернеет, и ваша настойка будет черной и, увы, бесполезной. Настойка должна иметь бледно-зеленый цвет. Постарайтесь сделать ее сами. Для одного курса потребуются пузырьки около тридцати граммов.

Полынь

Она должна созреть, ее листья надо высушить и измельчить. Можно заключить траву в желатиновые капсулы (чтобы не чувствовать горечи), для ребенка четверть ч. л. растворить в меде. Порция на прием должна содержать 200-300 мг.

Гвоздика

Ее следует измельчить и закатать в облатку размером с горошину.

Как уже было сказано, все три компонента лучше принимать одновременно, если все они под рукой. Если нет, начинайте с того, что уже есть в вашем распоряжении. Не теряйте времени.

Применение

Ореховая настойка

1-й день - одна капля на 0,5 стакана воды, на голодный желудок, перед едой. 2-й день - 2 капли на 0,5 стакана воды. В последующие три дня - 3, 4, 5 капель (по нарастающей). Пейте жидкость медленно, буквально сосите, но не глотайте залпом. И только на 6-

й день сделайте концентрат из 2 ч. л. на четверть стакана воды. Сосите эту жидкость минут 15. Помните, что это алкогольная настойка, и, если вы к алкоголю не привыкли, у вас может закружиться голова, но не более того. И ни в коем случае не запивайте настойку, тем более горячим, эф-

шательство, сразу принимайте 2 ч. л. дважды в день в течение 5 дней. Дальше принимайте по 2 ч. л. один раз в день в течение года. Полынь и гвоздику такому пациенту нужно принимать также дважды в день.

Полынь

1-й день - 1 порция (200-300 мг)

Болезнь можно победить в любой стадии



фект будет сведен на нет.

Важное примечание

Если ваш вес не выше 75 кг, на 6-й день разведите 2,5 ч. л. в четверти стакана воды, если около ста или более - 3 ч. л.

Если вы не больны, но хотите изгнать паразитов для профилактики - ваша норма 2 ч. л. в неделю на четверть стакана воды в течение года. Это убьет всех паразитов, которые могут к вам попасть от окружающих людей или домашних животных.

А почему такая дозировка - капля, две, а лишь через неделю концентрат? Только для вашего удобства, для привыкания организма. Если организм принимает капли спокойно, без отторжения, - переходите раньше на дозу в 2 ч. л.

В тех случаях, если вы больны серьезно и вас ожидают химиотерапия, облучение или другое вме-

перед ужином, запивая небольшим количеством воды, 2-й день - 1 порция, 3-й день - 2 порции, 4-й день - 2 порции. И так четырнадцать дней, в течение которых вы дойдете до 7 порций. Не делайте перерыва хотя бы до 7-го дня, когда взрослые паразиты погибнут. Закончив 14-дневную процедуру, принимайте сразу 7 порций раз в неделю в течение года.

Гвоздика

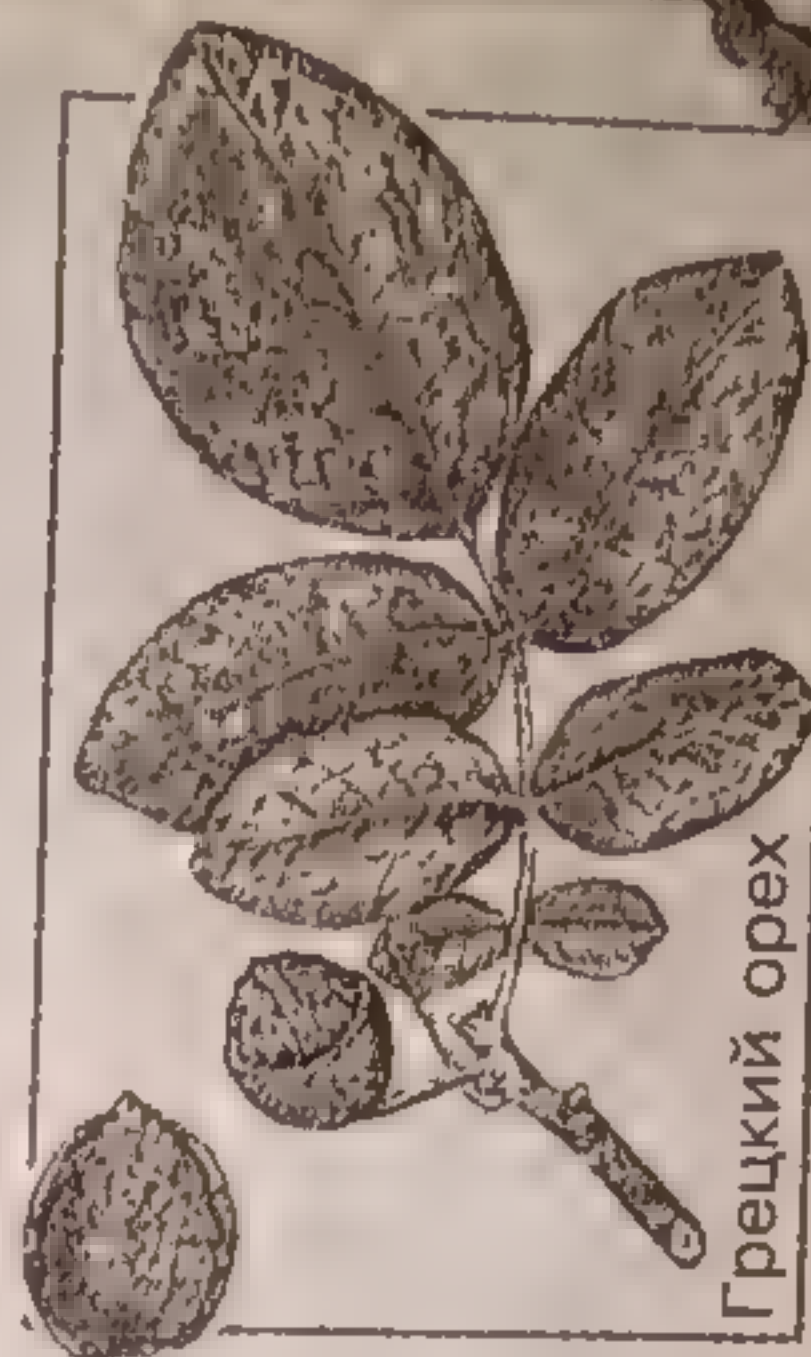
Если измельченную гвоздику поместить в капсулу, то есть облатку размером с горошину, это и будет порция примерно в 500 мг.

1-й день - по 1 порции трижды в день. Перед едой.

2-й день - двойная порция трижды в день.

3-й день - по 3 порции трижды в день.

После 10 дней яйца паразита погибнут, но вы продолжаете пить



Грецкий орех

сразу по 3 порции (или капсулы) раз в неделю для профилактики в течение года.

Согласитесь, ничего сложного нет, кроме последовательности и аккуратности.

Кларк утверждает, что болезнь можно остановить практически в любой стадии!

При лечении по методу доктора Кларка необходимо мыть все продукты озонированной водой, широко использовать озонаторы, пить озонированную воду. Даже холодильники следует время от времени дезинфицировать озоном. Американцы пропускают через озонаторы даже растительное масло. Озон предохраняет не только нашу атмосферу, но и воду, и все, что растет и чем мы питаемся.

Все, что на «PRO», - в ведро

К сожалению, пропилен способствует росту опухолей и очень широко используется при изготовлении многих продуктов питания, включая и воду в бутылках, а еще в косметике, всевозможных дезодорантах, зубной пасте, лосьонах. Равно, как и бензол.

Обычно на этикетках товара указывается его содержимое (во всяком случае, в импортных товарах), а потому, увидев это наименование (propylacchoi, propanol или isipropanol), не приобретайте или выбрасывайте все в мусорник, если уже приобрели. Тем более, если знаете, что больны или предрасположены к заболеванию. Производители таких продуктов уверяют, что пропилены, бензолы используются только в процессе изготовления, а затем удаляются из продукта. Это только часть правды, ибо то, что внесено, полностью удалить невозможно.

Кларк советует хотя бы на время лечения полностью отказаться от покупки продуктов и даже воду промышленного производства заменить напитками домашнего приготовления.

«Исцеление»

Бил у рака не хватает всяко



Почаевничаем!

Лучшее профилактическое средство против рака - обыкновенный чай, утверждает кипрский биохимик Костас Иоаннидис. Руководимая им группа ученых, которая в течение более пяти лет изучает - в рамках одной из медицинских программ Европейского союза - терапевтические свойства различных видов чая, установила: **ежедневное употребление нескольких чашек крепкого чая повышает иммунитет организма к раковым заболеваниям и отрицательному воздействию на здоровье загазованности крупных городов.** «Чашка чая после еды способствует борьбе с канцерогенными элементами, которые мы невольно поглощаем практически каждый день в немалых объемах», - считает Иоаннидис.

Экстра-пресс, «Твое здоровье»

Добавляй зеленый чай

Зеленый чай издавна ценится в Америке как средство профилактики различных заболеваний. А недавно японские ученые обнаружили, что **один из содержащихся в зеленом чае полифенолов в несколько раз повышает эффективность противораковых препаратов.** При добавлении экстракта зеленого чая к сулиндаку, который широко используется при лечении рака легких, раковые клетки исчезали в 2-8 раз быстрее, а эффективность другого противоракового препарата - тамоксифена - возрастала вдвое. Кроме того, **добавление экстракта зеленого чая снижает риск побочных эффектов (в частности, развития язвы желудка) при длительном применении этих лекарств.**

«Сам себе лекарь»

Зерно и фрукты - при заболевании!

Совсем не любит рак фрукты и овощи. Мяса должно быть немного - не более 80 г в день, преимущественно отварного, запеченного или тушеного. Такой вывод делают британские медики о связи между питанием и онкологическими заболеваниями. По их мнению, правильная диета в сочетании с высокой физической активностью позволяет предотвратить не менее 20 % заболеваний раком легких, треть злокачественных опухолей груди и две трети рака толстой кишки. **Если еще отказаться и от курения, то общая вероятность заболевания раком упадет на 60-70 %.**

«Сам себе лекарь»

Опухоль бунта не знает

Китайские хирурги применили для борьбы с раком криогенную технологию: вводя в опухоль с помощью миниатюрного зонда жидкие аргон и гелий, они за минуту превратили ее в обледеневший сгусток. Во-первых, сверхнизкая температура убила раковые клетки, во-вторых, удалить ледышку не составило труда. Операция шла всего полчаса, пациент не чувствовал боли, у него не было даже кровотечения. Авторы метода, врачи из госпиталя Сицзин в провинции Шаньси, считают, что такие операции позволят сделать прорыв в лечении злокачественных опухолей. Правда, пока новый способ применим лишь на начальной стадии, когда еще нет метастаз.

«Здоровье и мы»

Зеленый чай - не панацея!

Ученые предупреждают: регулярный прием алкогольных напитков способствует более быстрому распространению раковых клеток в организме - таковы данные ученых из Калифорнийского университета (США). Женщины, которые «прикладываются» к бутылке дважды в день, увеличивают опасность раковых заболеваний на 100 %.

Змеиный яд - помощь для рага

Недавно сотрудники секции биохимии каирского университета Айн-Шамс в результате серии экспериментов убедились, что **яд кобры, обитающей в скалистых областях Верхнего Египта, разрушает структуру раковых клеток.** Исследования показали, что **яд египетской кобры деформирует раковые клетки, способствует появлению трещин на их стенках и распаду цитоплазмы.** Ученые надеются, что, используя результаты этих исследований, будет возможно создать высокоэффективное средство борьбы против онкологических заболеваний.

«Не может быть»

Запора нет

Хронические запоры провоцируют возникновение раковой опухоли груди - таковы результаты последних исследований американских специалистов. Наблюдение за полутора тысячами женщин в возрасте от 20 до 70 лет подтвердило, что у тех, кто страдает хроническими запорами,

риск возникновения смертельной болезни выше в четыре раза.

Анализы показали, что у тех, кто имеет стул один и более раз в день, только 5 % раковых клеток в грудной жидкости. У женщин, имеющих стул через день, процент увеличивается до 10; а у тех, кто имеет его дважды в неделю, раковые клетки в груд-

ной жидкости составляют 23,2 %.

«Предотвратить болезнь можно, если успешно бороться с запорами», - говорит один из ученых, проводивших исследования. - Следует включать в ежедневный рацион больше овощей, фруктов и каш из цельных зерен».

«Врачебные тайны»

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати,
Св. № 13382 от 02.03.1995 г.
Телерадиовещания и
массовых коммуникаций
Св. № 77-9101
от 05.2001 г.
Издатель:
Северодвинск,
ул. Южная, 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 391 Тираж 205.438 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29/22
Еженедельник. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
печати
в печать:
17.00
факс
17.00

Время
печати
в печать:
17.00
факс
17.00
Отдел реализации:
(8184) 55-16-49
факс - (8184) 55-16-06
Бухгалтерия, т.ф.
Отдел дизайна

Время
печати
в печать:
17.00
факс
17.00
Отдел реализации:
(8184) 55-16-49
факс - (8184) 55-16-06
Бухгалтерия, т.ф.
Отдел дизайна

Айболит!

Спецвыпуск № 22(61)
20 ноября 2001 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Гила пирамид здоровье сохранит

В номере:

- × Не проблема - жить без крема
- × Будет снова природа здорова!
- × Любой заказ пройдет нараз.....с. 2-3

Пирамиды на вооружении

- × Страдают многие от экологии
- × Заряжается вода без труда.....с. 4-5

Камни на вооружении

- × Камни - от боли ставни
- × Построить сумел - любовь заимел.....с. 6-7

Не зря ведь это - чудо света!

- × Цвет лица радует без конца
- × Чтоб не дать глазам страдать.....с. 8

Подписка на I полугодие 2002 года!

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на I полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807), «Дюймовочка» (индекс 83753).

Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

«Дюймовочка» распространяется пока только в розницу на узлах связи и в киосках.



Четыре грани

Не проблема - жить без крема

В книге «Скрытая сила пирамид» авторы неоднократно упоминают об удивительных свойствах воды из пирамиды.

В частности, вода, хранящаяся там две недели, использовалась как лосьон для лица. И женщина забыла о всех кремах и прочих средствах! Через пять недель друзья начали интересоваться: «Инес, как ты ухаживаешь за лицом? Оно просто сияет!»

Волосы Эда Петита начали редеть четыре года назад, и он решил лечить их раз в неделю водой из пирамид. Теперь парикмахер испытывает трудности при их стрижке - настолько они густые. Известно, что вода из пирамид стимулирует рост волос, если ее использовать как ополаскиватель после шампуня.

«Вода из пирамиды обладает лучшим вкусом и полезнее для желудка, она бодрит, - сообщает в письме один из американских экспериментаторов. - Она как бы вливает энергию в солнечное сплетение».

Американский исследователь Том Гарет сконструировал двухметровую пирамиду и попросил друзей провести в ней немного времени.

Что же чувствует человек, находясь внутри пирамиды?

Ощущения чаще всего новы и удивительны для испытуемого. Он чувствует изолированность от мира, но она приятна, человек находится в состоянии умиротворенности. И хотя он сознает, что материал, из которого сделана пирамида, - пластик (дерево не может отрезать его от звуков улицы или раз-

уединиться в горах Колорадо. Они построили пирамиду из пластика, довольно большую, чтобы в ней можно было спать, и спали по очереди одну ночь. Она стояла несколько вдалеке от основного жилья, пройти к ней в темноте возможно было только с фонариком. Две женщины из группы потом сказали, что по пути к пирамиде они чувствовали страх, но как только вошли внутрь, все волнения исчезли.

Часто случается, что испытуемый перестает чувствовать время. Правильную

спали внутри пирамиды очень мало, но тем не менее чувствовали себя совершенно отдохнувшими и бодрыми весь день. Испытуемые отмечали, что сны становятся здесь более яркими и образными, лучше организованными и понятными и помнятся при пробуждении.

Некоторые исследователи настаивают, что пирамиду можно использовать как место, где можно легко сосредоточиться на своей научной работе.

Н. Николаев,
«Тайная сила пирамид»

Посмотри, как там внутри

говоров в соседней комнате), тем не менее ему кажется, что он находится в особом изолированном мире.

Чувство безопасности и защищенности овладевает всяким, кто входит в пирамиду. **Одна из испытуемых рассказывает:**

«Я была какой-то невменяемой. Неведомая сила притянула меня к центру и держала там. Я ощущала внутри себя подвижное энергетическое поле. Сама я чувствовала себя расслабленно, но думалось лучше, чем когда-либо. Ощущалось присутствие доброжелательной силы, охранявшей меня и руководящей мною».

Чувство безопасности и защищенности овладевает всяким, кто входит в пирамиду. Однажды летом группа исследователей решила

оценку, сколько времени он пробыл в пирамиде, не давал еще никто..

Сон внутри пирамиды более эффективен. Часто те, кто там вздремнул некоторое время, чувствовали себя так, как будто проспali несколько часов. Во время экспериментов в Колорадо некоторые говорили, что



Любой заказ пройдет нараз

Наши мыслеформы в пирамиде усиливаются. То есть важно перед общением с пирамидой сделать заказ на результат. Что попросишь, то и получишь.

Две женщины принесли по ящику рассады. У одной потом ботва вымахала выше человеческого роста. Другая собрала с каждого кустика двести штук помидоров. Оказывается, первая ждала, что утром заберет ящик с выросшей вдвое рассадой, а вторая представила двойной урожай.

Пирамида может помочь в любом воздействии на чело-

века в целях добра. Ее можно использовать для достижения личных целей в любой области жизни с тем условием, что это не принесет вреда кому бы то ни было.

Для начала нужно изготовить пирамиду из фанеры или картона. Окрасить ее со всех сторон в желтый цвет. Бока каждого из четырех треугольников должны составлять 15 см (или быть кратны 15-ти: 30 см, 45 см и т. д.).

Приготовить свое фото, на котором Вы запечатлены одни. На небольшом кусочке картона желтого цвета сформулировать желание. Фотографию и картонку с написанным текстом положить

под пирамиду. Снимок размещается изображением вверх, а на него кладут картон текстом вверх.

В течение девяти суток никому нельзя трогать пирамиду.

Соблюдайте тайну! И каждое утро размещайте обе ладони над пирамидой так, чтобы пальцы «смотрели» на север, одновременно громко произнося свое желание три раза. На девятый день утром совершите последний раз эти манипуляции, а затем извлеките фото и картонку с желанием. Снимок можете оставить, а вот картон нужно сжечь на пла-

мени белой или желтой свечи. Пепел развеять.

Для успешного применения ритуала установите пирамиду так, чтобы одна из ее стенок была обращена на север. Не ошибитесь, иначе результата может не быть!

Ритуал начинать за 4 дня до полнолуния.

Тогда воздействие будет соответствовать обращению Луны вокруг Земли, и, следовательно, оно будет более полным и сильным. Во время произнесения желания на утренних манипуляциях ярко и четко представляйте его уже исполнившимся, не забывая «видеть» себя главным героем в созданной мыслеформе.

А. Ющенко,
г. Белгород-Днестровский,
«Малая»

ЦЕННЫМИ НАМИ

На счету москвича Александра Ефимовича Голода уже 14 сооружений на европейской территории страны. А последняя пирамида возведена недавно в Подмосковье. На безлесном холме это сооружение высотой 44 метра смотрится столь же внушительно, сколь и необычно. Алек-

сандр Ефимович считает, что нельзя где и как попало строить: подготовка к событию заняла 5 лет. Теперь есть надежда, что пирамида, год от года набирая силу, начнет положительно влиять на окрестности все с большим радиусом и может охватить даже околоземное пространство. Именно так «работает»

22-метровая стела у озера Селигер. Ей приписывают уничтожение озоновых дыр над северным полушарием. За два года значительно очистилась вода в озере, вскрылись многочисленные родники, неподалеку свил гнездо аист, окрестности усеяли цветы, занесенные в Красную книгу.

образуют пирамиду.

✕ Уложенные вокруг дома камни тоже обладают сильным действием.

✕ Иметь камушек при себе опять же весьма полезно.

✕ Крупницу камешка размером с песчинку хорошо бы приклеить на любимую чайную чашку.

Самого же себя надо построить на доброе, на излечение, на успех - тогда камушки и помогут.

Будет снова природа здорова!

Мощности такой нет под рукой

Даже при морозе в 38 градусов внутри пирамиды в бутылке не замерзала обычная вода, хотя ее температура была такой же, как и за «бортом». Но стоило резко встряхнуть сосуд - и его содержимое на глазах обращалось в лед. Корреспондент «Экстра-Пресс» был свидетелем, как в 10-градусный мороз выносили из пирамиды пластиковые сосуды с плескавшейся в них водой, сутки пробывшие внутри безо всякого подогрева.

Все, кто прикоснулся к этому чуду, отмечают: вещества в зоне действия пирамиды как бы оживают. Происходит зарядка аккумуляторов, конденсаторов, понижается температурный порог сверхпроводимости, усиливается иммунитет, возрастает жизнеспособность клеточной ткани. Лекарственные препараты многократно усиливают свои свойства. Кстати, **мощность пирамиды достигает невиданной силы. Локатор обнаруживает над ней многокилометровый ионный столб, для создания и поддержания которого не хватит мощности всех электро-**

станций планеты. Поневоле поверишь, что пирамида способна выпрямлять и очищать наше искривленное и загаженное пространство. «Заряженные энергией» в упомянутой зоне, вещества, особенно кристаллические, хорошо сохраняют силу и возможности «учителя» и сами становятся «учителями». Килограмм таких «учителей» - аметисты из селигерской пирамиды - в октябре 1998 года были посланы в космос, чтобы, летая вокруг земного шара, они «сви-ли» своеобразный кокон для защиты планеты от космических катаклизмов

Станем добрей из-за камней

Если положить на земле кольцо из этих камней, то его действие станет таким же, как и у пирамиды. На тысячах гектарах полей заряженные камешки увеличивали урожайность на 50 процентов. Разложенные вокруг Москвы камни, по мнению Александра Голода, будут улучшать эпидемиологическую обстановку, и через 5-7 лет грипп станет экзотикой. Перестанут появляться вновь заболевшие раком, туберкулезом, гепатитом. Возраст 100 лет станет нормой. Принудительное негативное

воздействие на психику людей будет проходить бесследно. Гармонизация пространства коснется и нравственности, взаимоотношений людей - все мы вплетены в наш мир и неразъединимо связаны со всеми его структурами. И тоже будем «выпрямлять-ся».

Однако воздействие пирамид не отменяет фундаментальных законов - оно уравнивает, сглаживает их резкие проявления. И - обязательно при наличии доброй воли. Ведь нельзя вылечить, не желая того. Так что положительное действие пирамиды надо соединять с собственными правильными и направленными на добро действиями.

Это советуют делать так.

✕ Заряженные камни кладутся по углам помещения, один лепится на центр потолка - они как бы

Ученый великодушен с самого начала: пирамида и камни, заряженные в ней, общедоступны, плата не берется. В ее зоне планируется разместить аквапарк, оздоровительные комплексы.

В общем, если того же, чего хочет Александр Голод, захотим все мы, мир наверняка помолодеет.

Юрий Андреев,
«Незримая сила»



На каждый момент есть документ

Александр Голод, привыкший к недоверчивому отношению, **ответ на любой вопрос подтверждает документом** официальных испытаний того или иного института или лаборатории.

Так, он вынимает протокол на бланке Управления исполнения наказаний Тверской области. Согласно бумаге, в исправительных учреждениях проводили эксперимент - в местах заключения размещали камни, обработанные в пирамиде, а самим заключенным давали в пищу соль, прошедшую пирамидизацию. Каков результат? Количество смертей среди спецконтингента за 11 месяцев сократилось в 3,5 раза,

количество злостных нарушений - в 2 раза, а количество преступлений, совершаемых в колониях, упало с 11 до нуля. Эффект налицо.

Затем Голод показывает документ из отдела реанимации новорожденных Научно-исследовательского Центра Академии Медицинских наук. В глюкозу, необходимую для спасения младенцев, находящихся под капельницей, добавляют всего один грамм глюкозы из пирамиды. Тут же приборы фиксируют резкое улучшение состояния детей, учитывая, что новорожденные не могут знать об эксперименте, психологический фактор исключается.

В НИИ вирусологии им. Ивановского выявили, что если питательный раствор для клеток приготовить на основе воды из пирамиды, то это резко увеличивает жизнеспособность клеток и, соответственно, усиливает иммунитет человека. Голод вообще считает, что благодаря пирамидам уже в ближайшие 10-15 лет можно увеличить среднюю продолжительность жизни до 100 лет.

Камни из пирамиды Александр Голод всегда готов выдать каждому, кто приедет на его предприятие в Москву. Адрес: ул. Кирпичная, 43 а, НПО «Гидрометприбор».

Евгений Голомолзин
«На грани невозможного»

Пирамиды не пустыни

Академик Виталий Александрович Гройсман, главный врач Тольяттинской городской больницы № 1 рассказал о своем опыте лечебного использования большой пирамиды Голода-Гройсмана, которая подобно великанскому вигваму возвышается над крышей местного медицинского научно-исследовательского центра «Визави».

Сооружение полностью из стеклопластика и дерева, без использования металлических гвоздей и рам. Эта пирамида стоит уже два с половиной года, и есть реальные результаты, помощь людям. Больные приходят с диагнозом и лекарствами, выписанными лечащим врачом. Каким-то образом они подпитываются и сами и заряжаются их лекарства. Обычно проводится 7-9 сеансов пребывания под пирамидой продолжительностью от 30 минут до часа, через день - для хронических заболеваний и каждый день - для острых. При этом выздоровление ускоряется, намного быстрее обычного зарастают послеоперационные раны, а дозы лекарств снижаются в десятки раз. Этому есть полное документальное подтверждение в историях болезни.

Положительное воздействие зафиксировано практически у всех. Отрицательного итога даже длительных пребываний не обнаружено. Так что

дачные домики и беседки в виде пирамид строите на здоровье, только правильно ориентируйте, точно по сторонам света.

Сотрудники, которым часто приходится бывать в

о разных энергиях или полях внутри пирамиды. Одни опознают их как лептонные. Бесспорно - воздействие на человека пирамиды, правильно ориентированной по оси север-юг, благотворно и никогда не иссякает.

только для детей.

Но важно перед общением с пирамидой сделать заказ на результат.

Вы можете соорудить конус - как утверждают экспериментаторы, он дает такой же эффект, как и пирамида. Для этого надо начертить на картоне круг, разрезать его по диаметру, обе половины с перехлестом согнуть (чтобы они составили конус) и склеить скотчем. Единственное отличие четырехгранной пирамиды от конуса в том, что если первую необходимо располагать гранями точно по оси север-юг (магнитные поля имеют именно такую ориентацию), то второй никакой ориентации не требует, что можно считать некоторым его преимуществом. Итак, перед вами - готовая пирамидка. Пользуйтесь ею на здоровье, исцеляйтесь, экспериментируйте, ищите.

Владимир Георгиевич Лопатин, психолог и целитель, предупреждает, что небезопасно тащить под пирамиду всех подряд без разбора, и круглосуточно и независимо от времени года. Может случиться пробой, который пагубно скажется через много лет. В каждом конкретном случае оператор должен спросить рамкой или маятником, не повредит ли данному человеку в данное время такое воздействие и какая продолжительность контакта оптимальна.

«Разумный мир»

Наш «вигвам» поможет вам



большой пирамиде, заметили, что у них исчезает седина, восстанавливается естественный, молодой цвет волос. Многие завсегда и утверждают, что лечится даже рак на степени возникновения метастазов.

✕ Разные ученые толкуют

✕ Готическая, острая и усеченная модель замедляет бег наших внутренних часов, омолаживает.

✕ Классический, хеопсовский вид - гармонизирует.

✕ Покатая форма ускоряет обменные процессы и может быть рекомендована

Страдают многие от экологии

По теории Вячеслава Славникова получается, что надо лечить не болезнь и даже не человека. Лечить надо больную среду обитания.

В центр «Экологическая безопасность» обратилась супружеская пара. Приобрели квартиру в Кузьминках, отремонтировали, обставили, а жить в ней не могут из-за постоянного дискомфорта, недомоганий, головных болей. Впору съезжать.

Оказалось, электромагнитные поля в квартире во много раз превышают предельно-допустимые нормы. И немудрено: прямо перед окнами проходит ЛЭП. Было решено установить бипирамидку на подоконнике. Часа не прошло, как хозяева почувствовали себя гораздо лучше, исчезли головные боли, пульс и давление нормализовались. Но что самое удивительное, уровень электромагнитного поля в квартире остался прежним: повлиять на него пирамида не смогла. Зато она перестроила супругов таким образом, что ЛЭП перестала оказывать на них негативное влияние.

Без сомнения - быстрее

Бипирамиды Славникова третий год работают в детском реабилитационно-оздоровительном центре «Лесная поляна» (Сморгонский район республики Беларусь). Сюда приезжают целыми классами, чтобы поправить здоровье, школьники, пострадавшие в результате чернойбыльской катастрофы. Бипирамиды установлены в двух корпусах центра. Третий - контрольный.

По свидетельству главного врача сморгонского центра А.В. Хомбака, у детей, которые постоянно находятся в зоне действия бипирамид и пьют воду, обработанную их энергетическим полем, **восстановительные процессы в организме начинаются раньше и протекают намного интенсивнее**, чем у их ровесников из контрольного корпуса, где лечение проводится по традиционным

методикам. Уже на третий день после заезда юные пациенты перестают жаловаться на головную боль, слабость, плохой аппетит. **Отмечается быстрое повышение содержания гемоглобина в крови, активное восстановление нормальных функций всех органов и систем**, и в первую очередь - системы иммунной защиты.

А вот что сообщает главный врач детского санатория Центральной городской детской больницы Н.В. Денисенко из Новоуральска, где катастрофическое загрязнение окружающей среды сильнее все-

ИЗ ВИДУ

Интересный случай произошел с Эдом Петитом. Было это так.

Я закончил основание для деревянной пирамиды, когда моя правая рука скользнула по лезвию циркулярной пилы. Жена сразу вызвала врача. Он осмотрел руку и констатировал, что нужна восстановительная пластическая операция. Через два с половиной часа меня отправили в хирургическое отделение. Затем сказали, что верхние фаланги на двух пальцах придется отнять...

Из истории болезни:

«Пальцы пациента попали в пилу. Множественные переломы и повреждения. Были даны титарус тодоксид, антибиотики, успокоительное и бутадрионовая жидкость после удовлетворительной пальцевой обработки. У пациента были две рваные раны.

Одна на мизинце, другая на среднем пальце... Раны обработаны, покрыты перлином. К счастью, не задеты нервные окончания... На кисть наложена шина. Рентген показал, что пальцы сдвигать-

Без операции по ампутации

ся не будут, даже если их не ампутируют и вылечат»

- Следующие две ночи я сидел внутри картонной пирамиды, - рассказывает Эд, - по часу каждую ночь, а потом пошел к доктору обследоваться относительно инфекции. Там мы увидели, что кончик среднего пальца стал угольно-черным, значит, кровь туда совсем не поступала. Мне предло-

жили вторично ампутировать кончик пальца до сустава. Но я продолжал лечить руку в пирамиде.

Через пять дней, снова идя на прием, я был уверен, что вернусь домой без кончика пальца. Однако, когда палец разбинтовали, все с удивлением увидели, что он из черного стал здорового розового цвета. Только маленький участок кожи остался черным. Конечно, кончик пальца не нужно было оперировать, но предполагали сделать пересадку кожи на черной поверхности. Через неделю стало ясно, что и это делать ни к чему, так как черный участок начал покрываться новой тканью.

Вскоре я еще раз зашел к врачу, чтобы сделать рентгеновские снимки. Они показали восстановление кости, что и записано в отчете врача.

Я постоянно держал руку в пирамиде с тех пор, как случилось несчастье, и склонен объяснить заживление ран не только мастерством хирурга, но и целительными свойствами пирамиды.

Н. Николаев

Из-под камня жить не стану

Интересно проверить, сможете ли вы отличить воду из крана от той, что была под воздействием пирамиды. Можно провести опыты с домашними животными, предложив им два сосуда: какой они выберут? Можно придумать множество опытов, таких, как питье воды из пирамиды, использование этой воды как лосьона, мытье волос этой водой вместо шампуня и ополаскивание, наконец, можно этой водой чистить зубы. Словом, любое ее применение не принесет вреда. Ею можно пользоваться как бальзамом при синяках и ссадинах. Зимой, когда воздух в домах сухой, можно ставить сосуды с водой из пирамид для увлажнения.

Заряжаете воду без труда

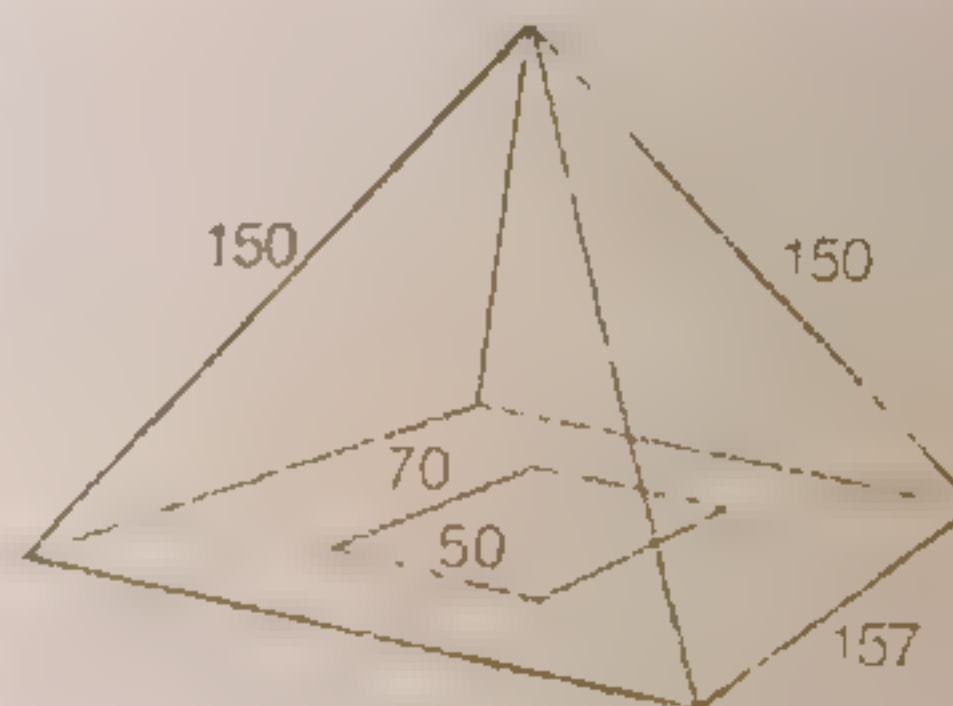
В 1998 г. «Российская газета» рассказала об интересном опыте румына Мирча Щербан, который очищает водопроводную воду при помощи сконструированной им домашней пирамиды. **Стакан обычной воды он «настаивает» 24 часа под пирамидой.** И, как показали лабораторные исследования, вода в результате получает повышенное содержание кислорода и фосфора, причем бактерии и другие микроорганизмы почти полностью исчезают.

Во время заболевания воспалением легких он отказался от приема медикаментов и решил испытать на себе «пирамидальную» воду. Через несколько дней его легкие очистились, а температура и боли в груди исчезли. По этому рецепту начали лечиться от гриппа и простуд знакомые Мирча, и эффект оказался весьма впечатляющим: быстро выходили токсины и наступало полное выздоровление. А с тех пор, как Мирча и его семья стали

употреблять воду из-под домашней пирамиды постоянно, простудные заболевания у них полностью прекратились.

Изготовить пирамидку, подобную тем, что у Щербана, очень просто: вырезаем из любого картона квадрат 157х157 мм, прорезаем в нем прямоугольное отверстие 70х50 мм параллельно сторонам квадрата и обклеиваем этот квадрат равнобедренными треугольниками 157х150х150 мм, сходящимися в вершине.

Для лечения пирамиду ставят открытым краем



вниз на больные места: колени, ступни, туловище, исключая область сердца. Держат полчаса. Если болит голова, следует подержать над ней пирамиду не более 15 минут. Можно повесить ее и над кроватью, напротив больного участка тела, но это противопоказано детям и сердечникам.

Борис Бурдыкин, «Целитель плюс»

Восстановление

го ударило по детям: «В результате воздействия бипирамиды и воды, обработанной в ее активной зоне, выявлено выравнивание энергетического потенциала и равномерность распределения его между органами. Речь у детей намного улучшилась, а в трех случаях практически восстановилась. Произошло восстановление нарушенного психоэмоционального состояния. Восстановление после рецидивов происходит без вмешательства врача и приема лекарственных препаратов.

Поясню: имеется в виду группа из ребят со стертой формой дизартрии и невро-

зоподобного заикания сильной тяжести топического вида.

Тандем «бипирамида - вода» не случаен. Вода - идеальный носитель энергетической информации. Лабораторные исследования и анализы, проведенные Славниковым и его коллегами, показали, что энергетическое поле бипирамиды изменяет структуру молекул воды и ее кислотно-щелочной баланс. Обработанная таким образом, она восстанавливает свои природные свойства и



способна оказывать благотворное гармонизирующее воздействие на организм.

Николай Гацунаев, «Будь здоров!»

Но для красоты песочные часы

Бипирамида Славникова состоит из двух совмещенных вершинами трехгранных каркасных пирамид, внутри которых аналогичным образом расположены два конусовидных излучателя. Через общую вершину пирамид и излучателей проходит антенна, направленная лепестками вверх и вниз.

Два окончательных варианта бипирамиды, когда длина ребра 12 и 25 см. Внешне она напоминает песочные часы и органично вписывается в любой интерьер.

Возьмем сооружение

Удивительными свойствами обладают четырехгранные камни - просто чудеса творят. Умение лечить ими передал мне дед мой Федор. Сам он прожил до 96 лет и на здоровье не жаловался. А чтоб не быть голословным, приведу несколько примеров из своей практики.

Парень только вернулся из армии и мучился сильными головными болями. Оказалось, был наркоманом, долго лечился в больнице. Но все безуспешно: состояние хуже некуда. Его родные обратились ко мне за помощью. 3 камня пирамидальной формы я нагревал так, чтоб терпело тело, и прикладывал: два - к вискам, один - к затылку на 25 минут. Голову можно перевязать шарфом. Камни вытянули боль из го-

ловы! Сейчас этот парень уже двоих детей растит, а о болезни забыл напрочь.

Камни - от боли ставни

Дочь моя Ирина вышла замуж. Прожили они 4 года, а детей нет. Попросила меня: «Папа, помоги». Нагревал камни и клал на живот дочери. Зажигал свечу и читал молитву. «Матерь Божия Богородица, помоги моей дочери» Три раза так сделал, сжег 3 маленькие свечки. И вскоре дочь забеременела - принесла мальчика-богатыря. Нашему Илюшеньке второй год уже пошел.

А как-то тракторист пришел ко мне прямо с работы. Весь скрюченный, лица на нем нет. Боли в желудке никакими таблетками

унять не мог. Признавали у него язву. Наложил ему на область желудка нагретые камни на 25

минут. Как остыли, опять нагрел и уже 45 минут держал. Третий раз - час. И исцелился тракторист. Работает, на желудок не жалуется.

У 10 летней девочки падало зрение. Она носила очки, но в школе с доски уже ничего не видела. Нашел я в своей коллекции камень «соколиный глаз» - все четыре грани его разными цветами отливают. Приготовил отвар из одного измельченного растения чистотела. Дал умыться им. А затем наложил нагретые камни на лицо: «соколиный глаз» между

бровями, а два других - по бокам. И перевязал голову шарфом. И хотя с очками девочка еще не рассталась, видеть стала лучше.
А.И. Блинов,
Ивановская обл.

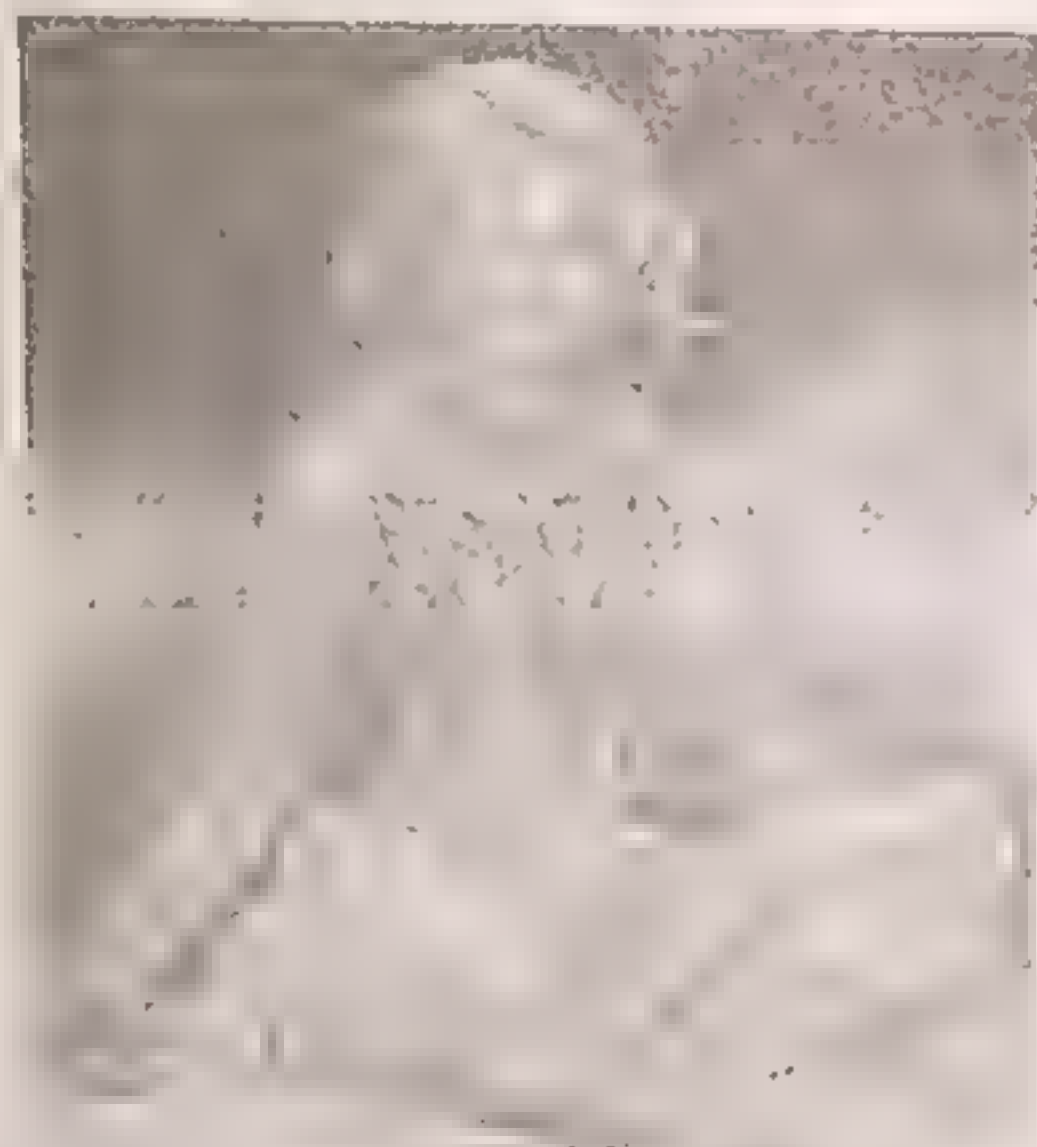


Построить сумел - любовь заштел

Вот тут многие жалуются на импотенцию. У меня проблема почти такого же характера - только со стороны жены. После вторых родов стала она постели холодной как рыба. По-научному - фригидной. Что тут, думаю, не так. С феминистками вроде не связывалась, изменять никогда не изменяла. На всякий случай, конечно, проверил - несколько раз объявлялся дома неожиданно. Все было в порядке. Пошли к сексопатологу - отклонений нет.

Что делать, у меня-то ведь не рыба кровь?! Скрепя сердце обратились к местному экстрасенсу. Утешительно мало: «Энергетическая недостаточность. То ли из-за тяжелых родов, то ли еще из-за чего... А тут как раз в одном журнале я про пирамиды вычитал, про их лечебные свойства, конструкцию и про то, куда их в случае чего прикладывать. И во всеми пропорциями построил огромную, чтоб супруга куда целиком закидывалась. Сначала не хотела ни в какую, а потом, представляете, поправилось! Говорит, и усталость снимает, и головную боль, и много еще чего. А уж постели с тех пор и слова удобного сказать нельзя. Наоборот, сам иногда начинаю жалеть, что за эту клятву по-прежнему взялся.

Эдуард Х.,
Московская обл.



Луч действительно могуч!

Поставьте свою пирамиду на столе, точно сориентировав ее грани по компасу. Вы должны находиться с северной стороны пирамиды. Положите руки на стол так, чтобы между пирамидой и вашими разведенными пальцами оставалось не больше сантиметра. Смотрите точно на грань перед вами и пытайтесь представить, как из вершины пирамиды выходит пульсирующий луч, который проникает глубоко в ваше тело, в больной орган.

Если вы не чувствуете тепла, исходящего от пирамиды, можете положить правую руку на грань, а левую - на больное место. Между вами и пирамидой появится контакт, и вы будете перекачивать ее энергию.

Дышите спокойно, ритмично. Если же появилось чувство удушья, тут же пре-

Обеспечение вашего лечения

Есть несколько способов лечения пирамидой. Так что выбирайте самый удобный, не пожалеете!

кратите лечение. Обычно для достижения хорошего результата требуется минут 15-20. Работать с пирамидой лучше утром, через час после завтрака, или вечером, не позже 19 часов. В более позднее время вы можете получить слишком много стимуляции и проведете бессонную ночь.

Лотоса поза - болезни угроза

Оздоровить организм при помощи пирамиды можно и иначе. Для этого вы должны познакомиться с позой лотоса. Сядьте на пол. Правую ступню положите на левое бедро, а левую - поверх правой на правое бедро. Гораздо легче так скрестить ноги, если ступни будут подтянуты к животу. Если не получается, можете принять и позу полулотоса, при которой не так сильно скрещиваются ноги. Просто положите левую ступню на правое бедро, а правую ногу согните в колене и положите сверху, чтобы пяткой коснуться живота. Руки согните в локтях и сложите плотно ладонями друг к другу.

Пирамиду нужно установить точно на уровне глаз. Все внимание только на нее. Теперь начинайте поглощать энергетический

поток от грани пирамиды. Что он достиг вашего тела, будет понятно по легкому покалыванию в руках и затылке. Как только это ощущение появилось, упражнение можно прекратить.

И набор на выручку скор

Самый простейший способ - просто поставить пирамиду на большое место. Но сами при этом займите правильное положение: голова на север, ноги на юг, лежа. Грани пирамиды тоже должны быть точно сориентированы по сторонам света.

Можно использовать и специальный набор из крохотных пирамидок из шунгита. Поставьте каждую на биологически активную точку, рекомендованную для лечения определенного заболевания. Держите ее от 20 минут до 2-х часов раз в день.

Часто спрашивают: а если использовать пирамиду с четырьмя гранями или пятью, или шестью.

Используйте, только работать она будет не так эффективно, как обыкновенная трехгранная

Сергей Лебедев,
врач-физиолог,
«Целитель плюс»

НА ВООРУЖЕНИЕ

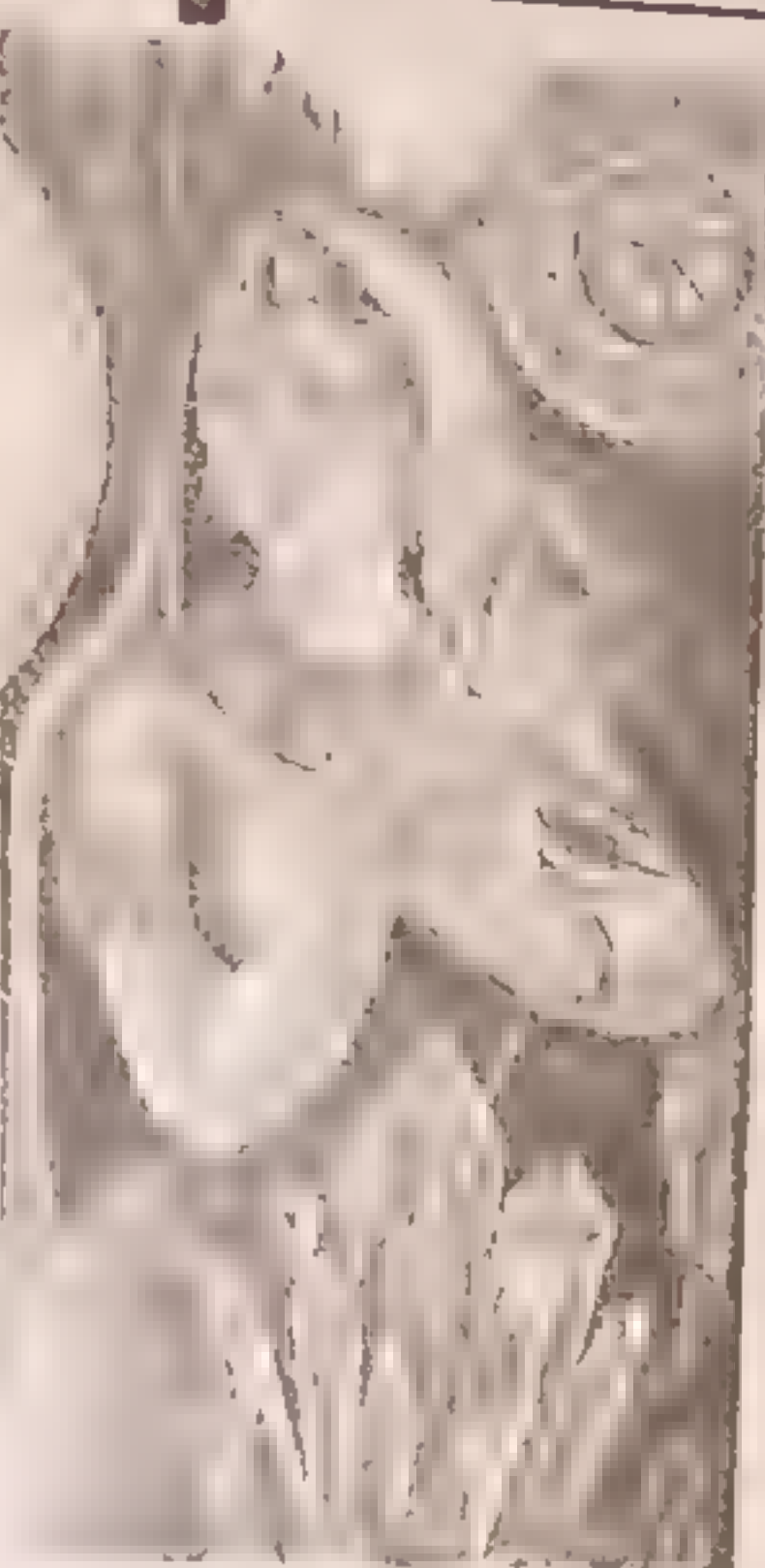
Рядом жить - здоровым быть

Анатолий Сергеевич Синельников живет в собственном доме на окраине Липецка, слывет в округе «домашним доктором», выращивает лекарственные травы, строит установки для производства «живой» и «мертвой» воды. Но более всего его знают как заядлого и умелого пирамидальщика.

В огороде и в доме Анатолия Сергеевича я увидел 18 пирамид различного назначения и размера, некоторые были из плотного картона, фанеры. Прямо над кроватью - пирамида для лечения головной боли, рядом - для устранения боли в суставах, есть и большие пирамиды, под которыми семья любит отдыхать, набираться сил и здоровья.

«Космонавт Г. Гречко, как и я, - рассказывал бывший конструктор, - давно занимается изучением лечебных свойств пирамид. Несколько лет назад он с женой по-

бывал в Египте и Мексике, познакомился с пирамидами. И незаметно для себя супруги почувствовали, как здоровье их улучшилось. А однажды жена заметила: «Посмотри-ка, у тебя волосы почернели». И действительно, после пирамид волосы у них стали такие же, как и 40 лет назад. Или второй пример. Недавно радарная установка, расположенная на значительном расстоянии, зафиксировала над пирамидой ионный столб высотой в несколько километров. Такие явления ученые наблюдают над энергоблоками атомных электростанций, а между тем радиация внутри пирамиды не превышала нормы.



Сам я лечу пирамидами любую боль, особенно головную и зубную, снижаю давление, улучшаю общее состояние. И еще. Вы знаете, что в каждой квартире есть «пятячки», которые губительным образом действуют на организм. Если на этом месте стоит ваша кровать, вы постоянно болеете. Я ставлю на это место пирамиду - и гиблое место исчезает.

Построить пирамиду не так сложно. Но ни в коем случае нельзя применять для обшивки железо, шифер, рубероид, толь. Лучше использовать доски толщиной 20-25 см - сухие, проолифенные, покрашенные. Хорошо бы доски брать сосновые - смолистые, цельные, на всю высоту. Одну сторону пирамиды обязательно направляйте на север. И еще совет. Постройте пирамиду в 20-кратном увеличении, с полом и дверью, внутрь положите сено, поставьте ступени для ног. И лечитесь на здоровье!»

А.Б. Баюканский,
г. Липецк

У экспертов нет секретов

Ну а как же секреты строительства пирамид для бытовых нужд? Они просты, и Александр Ефимович их не скрывает: «Во-первых, пропорции: высота неусеченной пирамиды должна относиться к стороне основания как 2,02:1, а сама пирамида, если в нее предполагается помещать биологические объекты, должна быть слегка усеченной.

Что касается размеров, то они могут быть любыми, но лучше делать повыше. Судвоением пирамиды воздействие на помещаемые вовнутрь объекты увеличивается в миллионы раз.

Материалом для постройки может служить любой диэлектрик, но стены надо делать максимально тонкими. Ориентировать построенную пирамиду нужно гранью (любой) на Полярную Звезду.

«На грани невозможного»

Как протестировать самого себя по четырем пирамидам? Для этого вам потребуются две одинаковых крупных пирамиды и две вдвое меньше.

Север и юг выбираем не вдруг

Поставьте эти пирамиды на своем столе, тщательно ориентируя направление граней по стрелке север-юг. Большие пирамиды должны встать параллельно друг другу, расстояние от их центра - три диаметра тех кругов, которые можно вписать в основание пирамиды. Большие пирамиды будут находиться перед вами. Сзади, за спиной, на специальном возвышении расположите малые пирамиды. Расстояние до больших - два диаметра малых плюс ваше тело, расстояние между малыми - четыре собственных диаметра.

Без шуток буду чуток

Итак, пирамиды установили. Теперь закройте глаза, расслабьтесь и ждите. Для большего контакта поставьте прямо перед правой боль-

Сам узнаю, чем страдаю

шой пирамидой правую же руку, развернутую ладонью к пирамиде.

Скажите себе так: «Я ослаблен, я буду внимателен и чуток. Сейчас я почувствую, какие проблемы у меня со здоровьем». Через какое-то время, не позднее чем через четверть часа, у вас появятся необычные ощущения. Возможны ноющая боль, неудобство, ломота в костях, холод, головокружение, усталость, нарушение дыхания и сердцебиение. Что же каждый из симптомов означает?

Где болит и о чем говорит

Если ощущения сконцентрированы в каком-то определенном органе или части тела - значит, идет нарушение именно в этом месте.

Ноющая боль указывает на хроническое течение болезни.

Резкая пульсирующая или острая кратковременная - сигнал о воспалительном процессе.

Если неприятное ощущение возникло в костях, без особых болевых проявлений, это может означать, что у вас системное заболевание.

Усталость и чувство апатии говорят об упадке сил или хронической энергетической недостаточности.

Головокружение показывает, что у вас нарушена система кровообращения, есть изменения в сосудах или сердце. Об этом же говорит и нарушение дыхания, и учащенный пульс.

Заболевания опорно-двигательного аппарата выражаются в резких болевых импульсах по всему телу, особенно в районе позвоночника.

Чувство дискомфорта вызывает зашлакованность организма.

После постановки диагноза самому себе вам лучше показаться врачу и проверить свои подозрения. Если диагноз подтвердится, можете использовать пирамиду и для лечения.

Сергей Лебедев,
врач-физиолог,
«Целитесь плюс»



Не зря ведь это - ЧУДО СВЕТА!

Вспомните
в детстве
тараканов

Господи, как мы только не боролись с тараканами! И карандашом линии чертили, и разными средствами морили, и борной кислотой полы посыпали, и ловушки на стены клеили... Дело дошло до вызова на дом специалистов. Какой-то бесцветной гадостью они побрызгали по углам и ушли. Действительно, два месяца тараканов не было. Потом снова набегали от соседей-алкоголиков. И так каждый раз.

А дома у нас на компьютере пирамида стоит - от излучения защищает. И заметил муж, что паразиты туда - ни ногой. Отчаявшись, наделал он таких пирамид из картона несколько штук и в каждом помещении под потолком повесил - даже в туалете. И через месяц ни одного проклятого насекомого не осталось!

З.И. Скрябова,
г. Томск

Цвет лица радует без конца

Хочу дать совет, как можно во много раз усилить целебные свойства лекарств. Поместите их на несколько часов в центр пирамиды - и все. Причем усиливается действие не только лекарств. У меня, например, очень густые волосы, а цвету лица завидуют все подружки. Секрет прост - «заряженные» шампуни и крема. Так что попробуйте, не пожалеете! Только будьте осторожнее с сердечными и другими сильными лекарствами, посоветуйтесь с врачом. Успехов!

Г.Н. Авдеева,
Мурманская обл.

Стеклошки чуть приник на грудь

Совет не для тех, кто пьет (им все равно), а для тех, кто любит выпить со вкусом. Одна история со мной приключилась. Вообще-то я делаю вид, что не курю - жена пилит - и покупаю сигареты поштучно на улице. А однажды забылся и целую пачку домой притащил, на стол бросил. Опомнился, когда ключ в дверях завертелся. Что делать? Схватил я пачку и под пирамиду, что на столе стояла, спрятал. Вспомнил только через несколько дней. Вытащил, закурил. И, знаете, вкус у сигарет какой-то странный - неприятный, но очень приятный.

Решил я продолжить эксперимент. На праздники мы обычно настаиваем спирт на лимонных корочках, на орехах, на клюкве. Запихнул я, значит, в центр пирамиды этой готовую бутылку. Через сутки продегустировал - ничего, еще раз через неделю - вот это да! Такое ощущение, будто это и не спирт вовсе, а нечто такое-этакое, чего и на свете не бывает. Очень рекомендую, попробуйте!

Николай, г. Северодвинск

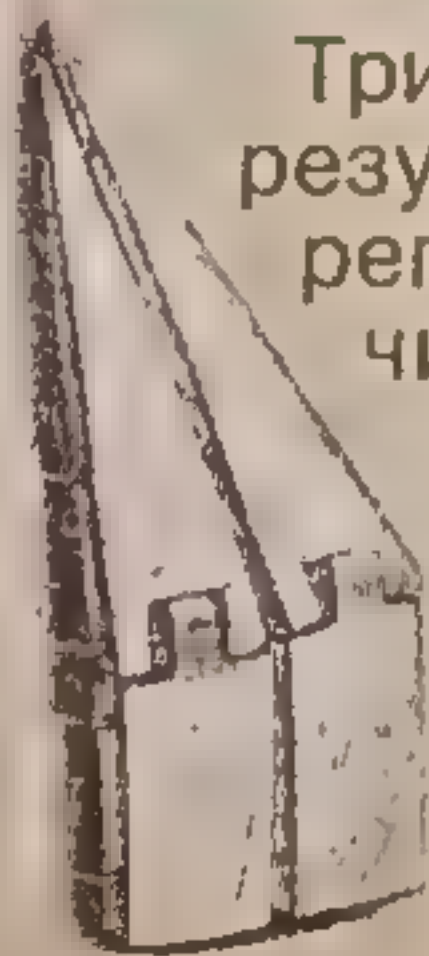
Чтоб не уты глазам прогореть

Много я слышала о пирамидах: дескать, и воду заряжают, и места плохие в доме блокируют, и излучение приборов подавляют. Не верила я во все это, несмотря на рекламу. Даже над подружкой посмеялась, когда увидела у нее дома на телевизоре такую штуковину. Она даже не обиделась: «У меня знаешь как раньше глаза уставали! Теперь же хоть целый день могу смотреть и все нормально. А потом, если бы и вовсе не помогала - смотри, как красиво смотрится!»

Что ж, подружке я всегда доверяла, да и зачем ей врать? Так что пирамидку я и себе заказала, и вам советую.

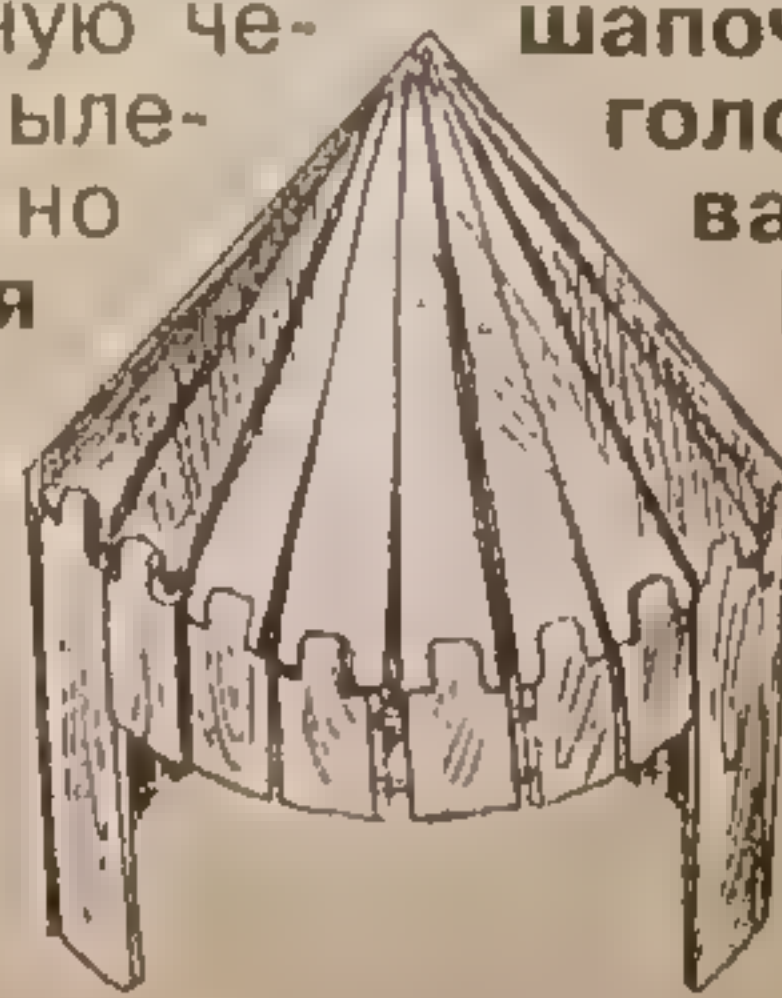
Е.П. Филимонова, Архангельская обл.

Шапку надел - боли одолел



Три года назад я попал в аварию. В результате получил серьезную черепно-мозговую травму. Вылечиться-то я вылечился, но часто не давала покоя боль в затылке, спать не мог. Да и вообще, как жить нормально, если в затылке постоянно ноет?!

Рассказали мне про осиновую целебную силу. Я тог-



да плотником в художественной мастерской работал и решил себе целительную шапочку сделать. Вырезал из осинового брусочка шапочку в виде пирамиды, точно по голове чтоб сидела. И начал надевать ее, когда затылок заносит. Первые два месяца эта шапочка просто боль снимала, а потом уж она мне больше не потребовалась - боли исчезли. Так я с последствиями травмы и распрощался, но шапочку берегу - мало ли что...

А. Иванов, г. Мариуполь



Советую народу: заряжайте воду!

Наверное, все знают о целебных свойствах кремния. Было и у меня несколько камушков, я ими воду очищал. Ставил две трехлитровые банки - и порядок! Летом с собой на дачу увозил. Да вот беда, однажды пропала камушки, потерял по рассеянности. И, сколько ни искал, больше таких найти не смог. Но однажды зять принес небольшую деревянную пирамидку. «Забудь, - говорит, - про свои камушки. Ставь под нее банки с водой, держи там сутки и пей. Через месяц увидишь, что будет». Попробовал я - и правда! Такая бодрость появилась, удивительно прямо! Настроение постоянно хорошее, даже с начальником ссориться перестал. Пришлось зятю попросить сделать еще одну такую пирамиду - чтобы две банки одновременно настаивались. Просто волшебная вещь!

Г.Ф. Боровин, Тверская обл.

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. № 013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций
Св. ПИ № 77-9101

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 392 Тираж 207.714 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.
Еженедельник. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00

www.aibolit-arh.ru
e-mail: giviltca@atnet.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор Барболин Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Забарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин П.А.,
Овсинникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Воронцова Е.П.
Набор текста Улановская И.Д.
Корректор Ефимова Е.П.
Эксплуатационный отдел Лукин Ю.В.
Дизайн-отдел Шомина О.Ю.
Вед. ред. центр Климовский А.И.

Айболит!

Спецвыпуск № 24(63)
18 декабря 2001 г.
www.aibolit.arh.ru
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Всем народом исцелимся йодом

В номере:

Густо-синий -

защитник органов

- ✕ Беды кишечные вовсе не вечные
- ✕ Йод не подведет
- ✕ Голосовые связки потребовали смазки.....с. 2-3

Как йодиком хворь побороли

- ✕ Не будут рады трихомонады
- ✕ Ожога боль снимет соль
- ✕ Тонзиллит давно забыт.....с. 4-5

Природа

целебной силы йода

- ✕ Нужна малость - прогнать усталость
- ✕ Больному суставу это по нраву.....с. 6-7

От невзгод поможет йод

- ✕ Когда угроза варикоза
- ✕ Не пускайте грибок на порог!
- ✕ Соседки рисовали сетки.....с. 8

Подписка на 1 полугодие 2002 года!

По каталогу областных изданий для жителей Архангельской области открыта подписка на 1 полугодие 2002 года на газеты: «Ай, болит!» (индекс 50486), «Ай, болит!»-спецвыпуск (индекс 29722), «Живица» (индекс 27807), «Дюймовочка» (индекс 83753).

Спрашивайте местные каталоги в почтовых отделениях связи.

«Дюймовочка» распространяется пока только в розницу на узлах связи и в отделе связи.



Материал для спецвыпуска предоставлен Ириной Филатовой, автором 20 книг по оздоровлению



Моя книга о синем йоде и йодиноле не только вернула забытые средства, очень эффективные и абсолютно безвредные, но и развеяла ложные представления о синем йоде как о панацее, способной лечить все и вся. В некоторых публикациях даже утверждалось, что синий йод лечит гипертонию, гипотонию, волчанку, рассеянный склероз и т. д. Это не так. А вот кишечные и некоторые другие заболевания лечит он замечательно. Об этом свидетельствуют и письма, присланные мне.

Способ подготовки нуждается в споровке

Синий йод - это и есть йодированный крахмал, или амилоидин, как его назвал исследователь В.О. Мохнач.

Глубоко неверно утверждение, что синим йодом называется йодиол. Это два абсолютно различных препарата с разными свойствами и употребляются при разных заболеваниях.

По газетам гуляет абсолютно неверный рецепт получения амилоидина, то есть синего йода: «Разводят в 50 мл теплой воды ч. ложку 5 %-ного спиртового раствора йода и ч. ложку с горкой

картофельного крахмала. Раствор ставят на слабый огонь и заваривают, помешивая, крутым кипятком - 200 мл. Доводят до кипения. Получают 250 мл синего йода».

А ошибка в том, что йод не терпит нагревания, при этом он теряет свои целебные свойства.

В этом киселе йода как такового уже нет, остался только след в виде синего цвета, чудом удержавшийся при нагревании. Именно эта его способность не дала возможность в свое время йодировать продукты, подвергающиеся тепловой обработке.

Настоящий же рецепт следующий, приведенный исследователем этого

Беды кишечные вовсе не вечные



препарата В.О. Мохначом: в 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (ч. ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (ч. ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов).

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить ч. ложку 5 %-го спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. Синий йод готов.

Так как йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Это рецепт В.О. Мохнача, многократно им апробированный.

Верно пить - хвори позабыть

Пить синий йод надо от 1 до 8 ч. ложек, лучше вместе с молоком или про-

Густо-синий

стым киселем. Через 5 дней приема долается пятидневный перерыв.

При серьезном заболевании щитовидной железы (эндемическом зобе) прием йодированного крахмала должен составлять ежедневно 4 мл, то есть 2 ч. ложки препарата. Принимать после еды. Курс лечения долгий - от года до трех лет.

При диффузном зобе прием синего йода - ч. ложка после еды в течение месяца. При признаках йододермы (опухолевидные волдыри синюшно-багрового цвета) прием йода прекратить.

И поприимать активированный уголь - 2 таблетки утром натощак.

А при каких заболеваниях эффективно принимать йод, расскажут письма читателей.

И. Филиппова

Болезни десен уйти попросим

Я давно уже приспособился принимать синий йод для снятия воспаления десен. Дело в том, что верхняя челюсть у меня искусственная - протез. А так как я пенсионер и денег у меня особых нет, то ставили его бесплатно, а следовательно, кое-как. Поэтому десны и страдают: то опухают, то нарываю. Решил лечиться своими средствами. Сразу скажу - отвары трав хоть и помогают, но очень непродолжительное время. А вот синий йод - это просто палочка-выручалочка. Готовлю по рецепту, развожу теплой водой и полощу 2 раза в день рот. Воспаление проходит буквально на второй день. А сейчас я и в целях профилактики постоянно его использую.

М.И. Яковлев, г. Самара

Я хочу рассказать о случае - он стоит передо мной кошмаром уже тридцать лет. И какое счастье, что вовремя нашелся человек, который не допустил, чтобы это легло тяжелым камнем на мою жизнь. Если бы не обошлось тогда, сейчас бы меня на свете не было - руки бы на себя наложила.

Жили мы тогда в большой коммунальной квартире на четыре семьи. В одной комнате - пожилая пара: она медсестра, он уже на пенсии, в другой - мы, а в двух других - молодая семья с шестилетней девочкой и их родители. Ребенок он и есть



ребенок, как за ним ни смотри - не усмотришь. То она с балкона свесится, то под ногами у взрослых крутится. Да к тому же дед с бабушкой конфликтовали с невесткой и смотреть за ребенком отказывались, а родители своими делами были заняты. Поэтому это был типично «коммунальный ребенок»: то подкормится у медсестры, то у меня блинчик перехватит, то в чужой холодильник залезет. Но никто ей это в укор

Голосовые связки

не ставил: единственный ребенок на большую квартиру - все ей с рук сходило. Разве иногда родителям скажешь, чтобы объяснили ей, что нельзя брать чужое. Они на это рукой махнули, а я чуть не поплатилась.

Тогда как раз осень была - время консервирования. А в шестидесятые годы к этому люди относились серьезно - запасались и компотами, и маринованными овощами. Вот и я собиралась мариновать помидоры. Приготовила все: перец и лаврушку в блюде, в красивую

кружку отлила уксусную эссенцию и на стол поставила, а сама взялась в раковине банки перемывать. К столу стояла спиной и не заметила, как девочка подскочила к столу, схватила со стола эту кружку и, приняв эссенцию за обыкновенную воду, выпила этой жидкости. Услышала я только звон разбитой чашки и хриплый плач. Родители ушли в кино, от бабушки толка никакого, дед на меня с кулаками набросился. Вызвали «скорую», а тогда они точно так же, как и сейчас, ездили - не дожدهшься. А на

ЗАЩИТНИК СИЛЬНЫЙ

Мой восьмилетний внук, как и все дети, не очень-то задумывается, прежде чем съесть какой-нибудь фрукт. Так и в этот раз. Пришел весь в разводах от шелковицы - забрался на дерево и всласть наелся. Поздно вечером заболел желудок и живот, начался понос. Спустила какое-то время открылась дикая рвота. Когда содержимое желудка иссякло, стала выходить желчь с кровью. К несчастью, это была ночь с пятницы на субботу. В Евпаторию ходил только перегруженный автобус, в котором ребенка, конечно, было не довести. «Скорую помощь» не вызывать - с телефонной связью сейчас в Крыму очень сложно. Ребенок же на глазах слабел. Хозяйка побежала к местному фельдшеру, подняла его ночью, заставила прийти. Он пришел и сообщил, что состояние ребенка очень тяжелое, но он ничем не может помочь ему - в медпункте нет ни глюкозы, ни капельниц, вообще ничего, кроме таблеток бесалол и инъекций анальгина. Сказал,



Вперед - спасем живот

что будет завтра вызывать «скорую» из Евпатории, но не обещает, поэтому мы должны сами искать машину, чтобы отвезти мальчика. И предупредил, что мальчика могут и не принять - гражданство-то русское, а медикаментов и своим крымчанам не хватает. В общем, ушел он, оставив нас еще в большем отчаянии. Спасибо, медсестру прислал. Пришла такая живенькая

старушка, сделала обезболивающий укол, осмотрела ребенка и сказала, чтобы я не волновалась и ей не мешала: «Обойдемся своими средствами». На моих глазах приготовила синий йод, забрав из аптечки большой пузырек. Добавила туда для вкуса вишневый сироп и столовыми ложками стала кормить внука. После второй ложки начался приступ рвоты. Она переждала и опять попробовала впихнуть ложку. Опять рвота. Только на четвертый раз ложка синего йода усвоилась. Она ему скормила примерно 200 г этого средства до утра. Мальчик перестал жаловаться на боли в животе и уснул. На следующий день эту дозу повторили. На третий день тоже. Болезнь к этому времени прошла: не было ни поноса, ни рвоты. На четвертый день он уже кувыркался в море. Я вот только жалею, что тогда, впопыхах поблагодарив медсестру, так и не записала рецепт приготовления синего йода.

Г.Н. Уланова,
г. Саратов

На плеврит был сердит

В начале 60-х годов я жестоко простыл и заболел плевритом. Между плеврой и легким скопилось много жидкости - грозило загноение. Врач предложила «откачать». Но, как мне рассказали, процедура довольно болезненная.

И тогда вспомнил о заметке, прочитанной в газете. Называлась она «Тайна синего йода», а говорилось в ней о том, что йод, соединяясь с крахмалом, синеет, при этом теряет свои обжигающие свойства и запахи, но сохраняет дезинфицирующие, лечебные качества. Им можно лечить плевриты, бронхит, ангину, желудочно-кишечные расстройства и многое другое. А приготовление очень простое: в стакан холодного (комнатной температуры) киселя вливается неполная ч. л. 5-процентного йода. Кисель моментально становится синим, но вкус его не меняется.

Пил я такой кисель три раза в день как десерт. Через три недели жидкость под плеврой рассосалась. Лечащий врач была немало этому удивлена.

Так я на своем опыте убедился и в большой пользе синего йода, и в его безвредности. С тех пор и лечусь им при разных заболеваниях.

А. Темный,
г. Котельниково

У моего мужа уже давно была язва желудка. Она то рубцевалась, то открывалась вновь, по больницам ходить замучился. А тут пошли неприятности на работе: его запугивали сокращением - а попробуй останься без работы перед пенсией! На нервной почве болезнь разгулялась: появилось несколько язв, нижняя часть желудка как решето стала. Постоянные боли, тяжелый запах изо рта, стойкая потеря аппетита. Врач и раздумывать не стал: резать - и все. А я знаю, что такое перенести резекцию желудка, - в свое время у моей матери

Йод не погведеет

удалили часть желудка - полуинвалид. Посоветовали синий йод. Но сначала дали неправильный рецепт, где нужно принимать чайными ложками и йод заваривать. А потом одна женщина растолковала мне что к чему, стали лечиться. Каждый день я старалась делать литр синего йода, чтобы он не стоял в холодильнике, и каждый день мой муж пил его ложками: когда захочется, но обязательно перед едой. Я добавляла в этот состав абрикосовый или сливовый

сироп, чтобы вкусно было и походило на кисель. К вечеру муж принимал всю порцию. И так на протяжении месяца. Результат заметила я - исчез запах изо рта. Рентген показал, что большинство язв зарубцевалось. А еще через месяц и последние язвы ушли. Сейчас, как только он почувствует тяжесть в желудке, сразу просит заварить ему синего йода, для профилактики.

Г.П. Агеева,
г. С.-Петербург

потребовали смазки

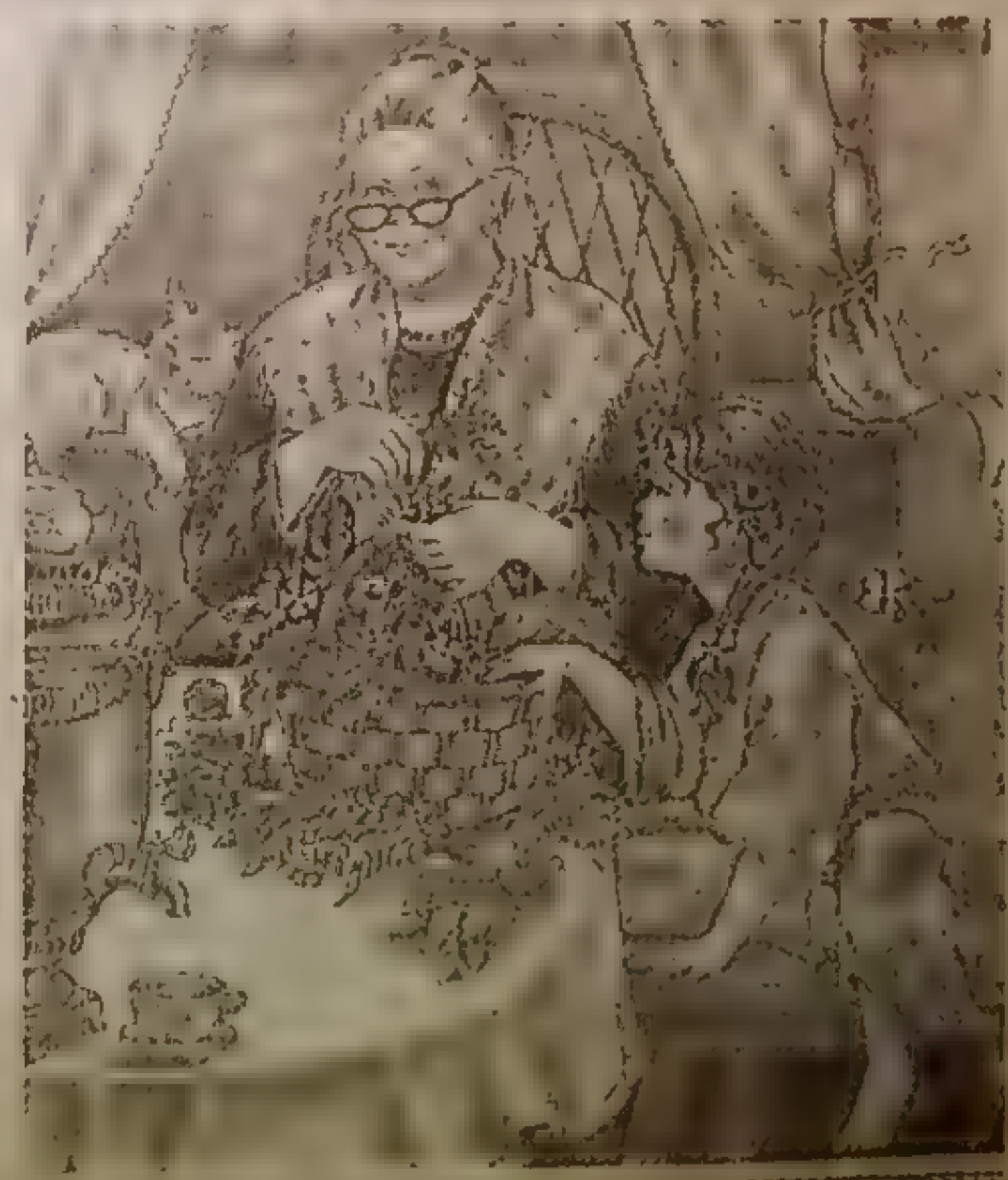
ребенка смотреть страшно было: рот не открыть, сплошной отек, дыхание со свистом, плакать не может, только слезы дорожками текут. Под рукой ни молока нет, ничего. Что делать, не знаю, да еще бабка воет, меня проклиная. А мне хоть в окно бросайся от ужаса и вины. К счастью, прибежала медсестра. Вот она-то и принесла склянку с синей жидкостью амилоидином. Влила в ротик немного, полстакана, девочка затихла. А тут и «скорая» подъехала. Наша соседка собра-

лась и вместе с ребенком уехала в больницу. Там же продолжили лечение синим йодом. После врач говорила, что, если бы не помощь медсестры, ребенок бы больше не мог говорить - поражены были голосовые связки. Очень вовремя она дала ей синий йод.

Девочка через некоторое время выписалась из больницы, а через два года они получили квартиру. Мне, конечно, после этого они и слова не сказали:

убеждены, что я во всем была виновата. Да я и сама так считаю. Но слава Богу, что все позади и девочка вылечилась. А у меня теперь всегда при себе склянка с синим йодом, не дай Бог что...

В.Я. Тимофеева,
г. С.-Петербург



Как йодинол



Ожога боль снимет соль

Помню, отдыхали на юге. Наша хозяйка варила варенье из вишен и опрокинула себе на ноги тазик с ним. Отдыхающие тут же начали давать советы: посыпать ожог солью, намазать кожу растительным маслом... К счастью, у меня была литровая банка с йодинолом - его вполне хватило смачивать салфетки и накладывать на ожог. На следующий день утром пришел врач и сказал, что это был прекрасный выход.

Р.Л. Галеева,
г. Москва

С этим заболеванием у детей сталкивается чуть ли не каждая мать. Стоит малышу начать ползать - и пошло-поехало! Забирается в любые углы, любую штукуну норовит попробовать на вкус. А ведь все заранее не продезинфицируешь!

Намучилась я со своим сынишкой, леча стоматит, когда ему было три года и любимая его игра была - рыть канавки в песочнице. Днем там копаются детишки со своими совочками и лопатками, а вечером взрослые выводят туда на прогулку собачек. И равнодушно смотрят, как их питомцы облюбовывают для туалета чистый желтый песок. Охрану к песочнице не поставишь, а объяснять... У них-то дети, малыш уже выросли. Вот и молодые мамы с

Не будут рады трихомонады

Это только кажется, что трихомоноз - очень легкое заболевание типа насморка. Получить его очень просто, а вот избавиться... Трихопол только глушит болезнь, но трихомонады остаются и при первом удобном случае снова начинают свое дело. Я лечилась от этой болезни 5 лет - и все без толку. В анализах постоянно была эта гадость.

С мужем я к тому времени развелась и решила серьезно заняться лечением. Вычитала в одной из старых газет об уникальном

влажными салфетками вокруг кучи песка, вытирают ручки, смотрят, чтоб, не дай Бог, пальцы в рот не попали, да разве усмотришь...

Вот и мой крепыш как-то к вечеру закапризничал: температура поднялась до 38 градусов, отказался есть, спал, постоянно вскрикивая, или вдруг заходился болезненным плачем. К утру в рот заглянуть было страшно - мелкие язвочки усеяли всю слизистую.

Врач пришел только к вечеру. Утешил: это легкий стоматит, могло быть намного хуже. Но необходимость в антибиотиках, к счастью, отпала: сын только что переболел ангиной, и еще курс антибиотиков был бы выше и его, и моих сил. «Ну что мне вам посоветовать? Варенье из розовых лепестков, мед - смазывать слизистую, тампоном с борной кисло-

Спирт препарат хранит

Йодинол серьезнее безобидного амилйодина потому, что одна из составляющих его - спирт. Это способствует более надежному хранению препарата и повышает его дезинтоксикационные способности. Окраска у препарата также интенсивно-синяя. Поливиниловый спирт дает с раствором йода такую же цветную реакцию, как и природный высокополимер - крахмал.

Всесторонне изучил и проделал огромную работу по внедрению препарата В.О. Мохнач.

средстве в борьбе с трихомонозом - йодиноле. Попросила в аптеке приготовить мне этот раствор и 10 дней лечилась только им. Утром - спринцевание, вечером - тампон, смоченный йодинолом, во влагалище. И дополнительно по столовой ложке 3 раза в день внутрь.

Потом отправилась сдавать анализы - трихомонад нет! Я, конечно, понимаю, что контакт с первым же мужчиной, переносчиком этого заболевания, опять вернет болезнь. Но теперь своего избранника обязательно пошлю сдавать анализы и в случае чего пролечу его йодинолом.

И. Киреева, г. Краснодар

После охоты - о язве заботы

Восемь лет назад мой муж на охоте получил тяжелое огнестрельное ранение. Потянулись годы в больницах, операции. Последняя дала осложнение - варикозное расширение вен. Массаж не помогали, а со временем образовалась язва. Все мази и дорогостоящие лекарства эффекта не давали.

И тут одна женщина предложила попробовать очень дешевое средство - йодинол. Так вот, промыла я мужу язву, вытерла насухо чистой салфеткой, а края обработала цинковой мазью. Саму язву накрыла марлевой 3-х слойной повязкой, смоченной йодинолом, поверх положила сухую салфетку и забинтовала. Перевязывали 2 раза в день (где-то через 12 часов), причем марлевую повязку не убрали, а только смачивали йодинолом. Если гной копился, то дня через 3 меняли повязку и прикладывали новую. Постепенно язва уменьшилась в размере, а потом и вообще исчезла.

Л.А. Советова,
Кемеровская обл.

Чтобы не был

Вот жалко, сейчас синьки нигде нет, а ведь замечательное средство было...

День мы потратили на поиски розового варенья и меда (в конце восьмидесятых не только этих продуктов было не достать, но и других тоже - на полках в магазинах ровными рядами стоял столовый уксус и почему-то килограммовые пачки турецкого чая ужасающего качества).

Выручили друзья - их запасливая бабушка оказалась любительницей попить чайку с необычным вареньем и медом. Стали лечиться - третий день ребенок температурит и отказывается от еды.

Четвертый день - то же самое. Бросились на поиски «синьки». В справочном удивились и сообщили, что о таком препарате не слышали. В аптеках пожимали плечами и сухо бросали: «Этот препарат уже давно не выпускают».

Сжалилась надо мной только пятая или шестая провизорша: «Стоматит, что ли? Зайди часика через два, постараюсь приготовить».

Флакончик с этой «синькой» я всю дорогу берегла как самое ценное, что у меня было. Обработала ею вечером ротик малышу - к утру температура упала и больше не поднималась. На следующий день исчезли язвочки.

ХВОРЬ ПОВБОРОЛ

Заварка - лекарству голарка

Студентами мы ездили на ток веать зерно. Там не давали ни респираторов, ни защитных очков. А если ветер повернется, то вся труха тебе в глаза летит. Поэтому через неделю глаза у нас были красные, воспаленные, а у половины вообще пошли гнойные зелено-бурые выделения, утром глаз было не разлепить. В деревне не только офтальмолога, а даже и медсестры не было, поэтому лечились мы по рецепту бабы Кати, у которой жили. А она от всех болезней пользовалась йодином. Придешь после тока, промоешь им глаза, на веки положишь чайную заварку - и глядишь, к вечеру уже готов бежать на танцы. С тех пор, кстати, этот препарат я ставлю выше многих.

Т.П. Усманова, г. Балашиха

Тонзиллит давно забыт

В молодости я поехала по комсомольской путевке в Кузбасс, на работу в шахту. Постоянно по щиколотку в воде, то жарко, то холодно... Так в 18 лет и заработала хронический тонзиллит.

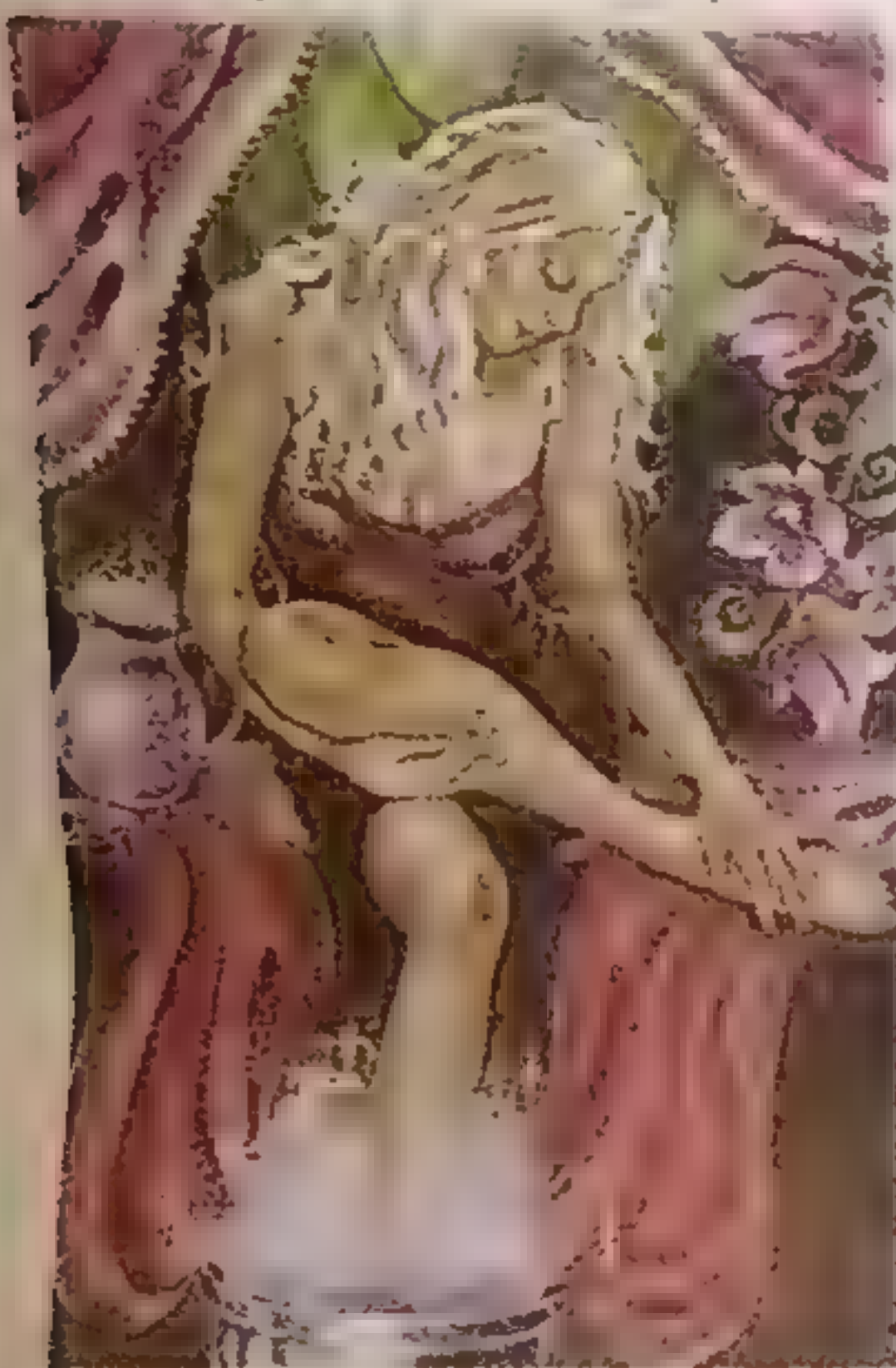
Стала я болеть по 4-5 раз в год ангиной с высокой температурой - до 40 подсакивала. Сначала лечилась чем могла, бегала по врачам, потом - по целителям. Бесплезно. 20 лет маялась с этой напа-



стью. А тут как-то соседка посоветовала промывать горло йодином, у нее так дочь избавилась от гнойной ангины. Попробовала - болезнь быстро прошла. Следующую тем же методом победила. И с тех пор живу без ангины.

З.Р. Качкарян, г. Киев

Я на даче жила - километров сорок от ближайшего медпункта. Трое сыновей. Вечно ссадины, царапины. Один ржавым гвоздем пропорол руку. Сразу не обратились в больницу. Началось зараже-



ние крови. Хирург - в панику: буду делать ампутацию. Забрала я мальчишку, не дала резать. Трое суток парила кисть в настойке из трав зверобоя и ромашки, затем накладывала компресс из йодиола на 2-3 часа. Снова парила и снова прикладывала компресс. Меняла его через каждые два часа. Руку ребенку спасла.

Через некоторое время я была в командировке в Средней Азии. И наступила на ржавую проволоку. Прокол еле виден, а температура вечером поднялась до сорока. Нога загноилась. Хирург, который вскрывал нарыв, вероятно, занес инфекцию. Через несколько часов мне стало совсем плохо, началось заражение крови. Я не

Убрал на диво последствия взрыва

стала обращаться к тому же врачу, сама стала вливать гипсеткой в рану йодиол. Через некоторое время выдавливала сукровицу и опять влила препарат. Так я делала часов пять, пока меня не перестало трясти и не прошел озноб. Температура с 40,5 градуса снизилась до 37,5. Я смогла уснуть. Утром пошла на поправку.

А еще был случай, когда мой племянник устроил дома взрыв. Химией он увлекся, взрывные вещества решил делать. Руки-ноги не пострадали, только обожгло все лицо. Волосы сгорели, брови, ресницы, кожа - сплошные пузыри. Я сразу же обмыла ему лицо от сажи водой, потом перекисью водо-

рода и стала делать примочки из йодиола. Всю ночь меняла через каждые 15 минут. Наутро меняла уже через полтора часа. Через три дня все прошло. Кожа снялась как лохмотья. А ведь лицо было - сплошной волдырь. Уверена, что в больнице этого не стали бы делать, потому что примочки надо менять очень часто. Дальше препарат обесцвечивается и теряет свои лечебные свойства.

Если повязка прилипла к ранке, не нужно оттирать. Смачивайте бинты йодиолом, и, когда они снимутся, под ними будет чистая кожа - никаких нагноений и шрамов. Не знаю, почему прекратили производство этого удивительного препарата, ведь столько лет было потрачено на изучение чудесных свойств этого чудо-лекарства. В сельской местности оно - настоящая палочка-выручалочка!

Н.Г. Иванова, г. Краснодар

сердит стоматит

Этот флакончик выручал еще не раз меня и всех моих знакомых молодых мамаш. Я и сейчас считаю, что это самое лучшее средство, которое вылечивает эффективно и безопасно. А не так давно во всех аптеках опять появилось это замечательное средство - я на всякий случай сразу два флакона купила. Пригодится.

И. Александрова

Он и глаз ребенку спас

Это было в 70-е годы. Однажды мой шестилетний сын бежал к речке, зацепился за корягу и поранил веко куском

ржавой проволоки. Отнесла я его в медпункт, там глаз промыли, дали какую-то мазь и отправили домой. Через два дня ребенку стало совсем плохо - увезли на «скорой» в город. Оказалось, загноилась ранка роговицы. Еще через сутки мальчик этим глазом не видел ничего. Прооперировали, но спустя два дня опять началась гнойная инфекция. Врачи назначали какие-то лекарства, а глаз все больше заплывал.

Рядом в палате лежала женщина с маленькой девочкой, у которой был острый конъюнктивит. Она ребенку потихоньку от врачей протирали глаза ваткой с йо-

диолом. И моему сыну так же стала делать. Спустя несколько дней глаз очистился от гноя, через две недели прошла боль. А через месяц сын стал видеть очертания людей и предметов. Я так была счастлива, что спасли глаз! И хотя назначались и антибиотики, и еще что-то, уверена: именно подпольные полоскания йодиолом сыграли решающую роль.

Т.П. Смирнова, г. С.-Петербург



...сбор как при...
...поберу за по-...
...мель...

Лечение соком не выйdet боком

Хочу поделиться рецептом настойки, которая вот уже десять лет служит мне и моим знакомым. Смазывание ею больных мест помогает при остеохондрозе, ушибах, неврите, миозите, полиартрите, суставном ревматизме и даже при воспалении легких. 10-процентную настойку йода смешиваю с равным количеством сока лимона. Если нет лимона, то использую любой другой кислый сок. Например, клюквенный. Вместо 10-процентной настойки йода, которую трудно приобрести в аптеках, пойдет 5-процентная. Только придется чаще смазывать, но результаты ничуть не хуже. Смесь храню, как и йод. Перед употреблением взбалтываю.

Если у вас боли в позвоночнике, смажьте этой смесью весь позвоночник сплошной широкой (примерно 5 см) полосой. Спустя время вы увидите, что больные места обесцвечиваются быстрее. Поэтому в следующий раз (когда кожа примет естественный цвет) смазывайте только эти участки. Если кожа обесцвечивается медленно, несколько суток, то смазывать больше не нужно. Эффект от применения этого средства обычно наступает недели через три. Но если одновременно делать гимнастику и правильно питаться, то гораздо быстрее.

И. Воронова,
Новгородская обл.

Моей дочке было года 4, когда вдруг на ногах стали появляться чирьи. Сначала покраснение, потом волдырь, и начинает созревать чирей. Мучений было - не передать! Колготки наденешь - к концу дня снять без слез невозможно: присохли к болячкам. При-

Долго бились - чирьи прекратились

ходило отмачивать. А ребенок еще маленький - не понимает, что происходит, плачет. Да ладно бы один-два чирья вскочили, а то ведь по шесть-семь штук одновременно бывало. Врач сказал, что это нарушение обмена веществ, и назначил аскорбинку. Пили-пили - без толку. Потом начали курс аутогемотерапии (это когда из вены кровь берут и в ягодицу вводят). Но девочка так у меня кричала, что я не стала ее мучить, и нас

быстренько выписали.

В садик водить все равно надо было: тогда, в середине шестидесятых, недели две посидишь на

дочкой заниматься. На незрелые чирьи накладывала мазь, пластырем заклеивала и йодными сетками остальные обводила.

Причем еще йодные сеточки рисовала на запястьях и на шейке, говорила, что так у них в больнице врач делал. Кроме того, предупредила меня, что дает девочке антиструмин (йодный препарат). Действительно, все это помогло, и уже через некоторое время чирьи прекратились, но оспинки до сих пор остались, хотя дочери уже около 40 лет.

П.Р. Чичук,
г. Брянск

Помогли люголь и соль

Мой сын, курсант мореходного училища, пошел на первую практику - на рыболовецкий сейнер. И, естественно, там молодых салаг задействовали на конвейере по обработке рыбы. А он у меня аллергик с детства. И стали у него нагнаиваться пальцы. У ребят тоже были и порезы, и царапины. Но проходило это достаточно быстро и безболезненно. А моего списали на берег в первый же заход в порт. Добрался он до дома с перебинтованными пальцами. Я взглянула на руки, чуть в обморок не упала. На следующий день отправились к хирургу. Тот вписал в диагноз все противопоказания против любой анестезии и сказал, что искать подходящий анестетик



придется нам самим: в их нищей больнице ничего нужного просто нет. К тому же стоит он очень и очень прилично. А откуда у нас деньги, если я работаю фасовщицей в универсаме, а сын еще учится - живет на крошечную стипендию?! В общем, дал доктор ему выпить мензурку спирта и стал вскрывать гнойники. Сын (а он у меня парень здоровый и выносливый) упал в обморок секунд через 15. В общем, отправились мы домой с одним вскрытым гнойником и четырьмя нетронутыми. И с ука-

занием пользоваться мазью Вишневского. Еще двое суток сын выл от боли, и мазь помогла очень мало. А потом нам мама его друга посоветовала использовать следующий рецепт: в стакан кипяченой воды добавить 2 ст. ложки обыкновенной поваренной соли и ч. ложку люголя, все тщательно размешать. Намочить в этом растворе хлопчатобумажную салфетку и приложить к ране часов на 8-12, затем поменять повязку: мол, уже на следующий день рана очистится от гноя, а на второй-третий день начнется заживление.

Именно так все и произошло. Гнойники затянулись, и вместо сошедшего ногтя быстро вырос новый. А сейчас и рубцов не видно.

Н. Ильина,
г. Архангельск

Нужна малость -

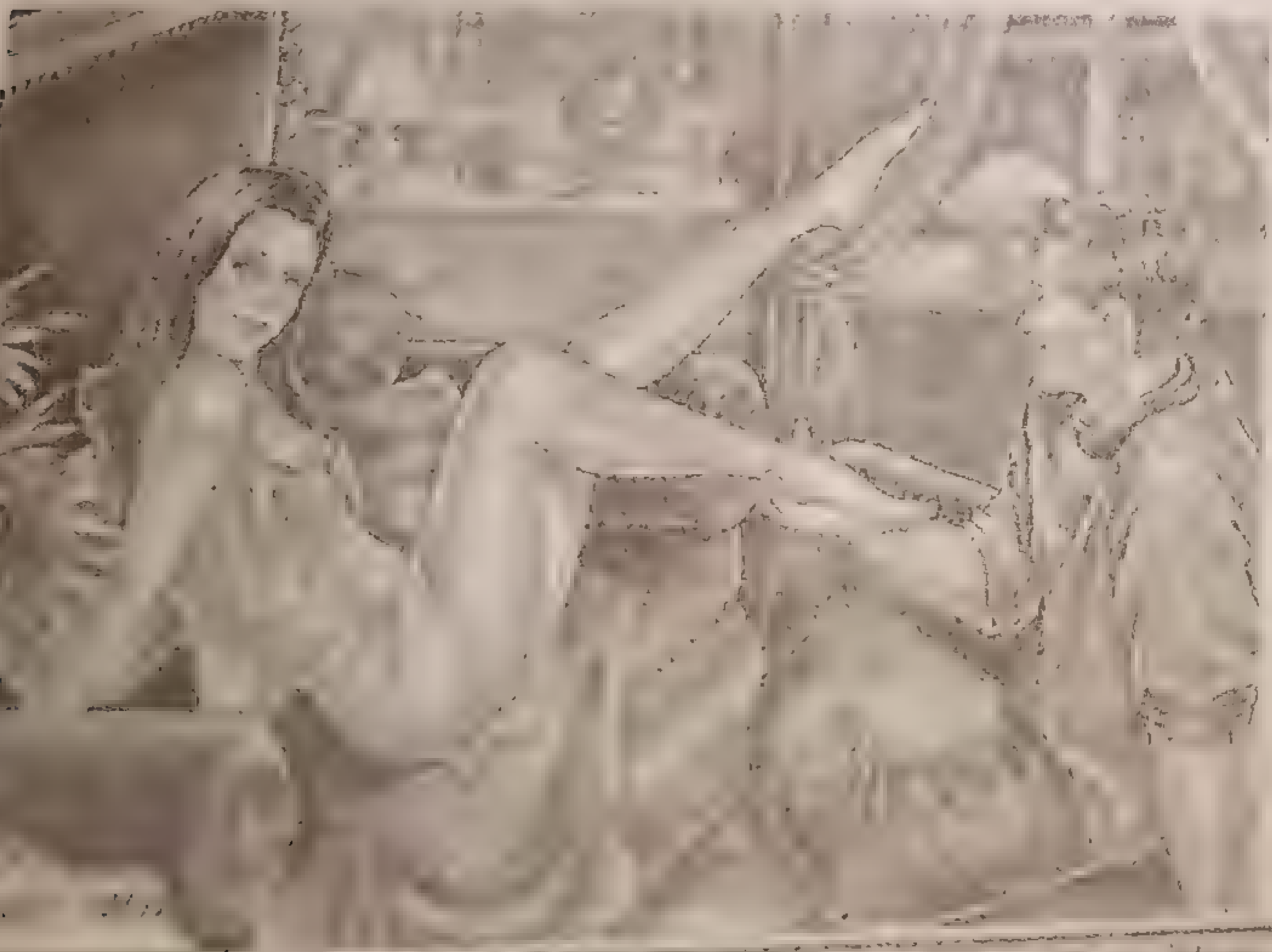
очереди. Все, что недавно прошло бы незамеченным, сейчас вызывает бурную реакцию. Обычный выход, к которому прибегают почти все, - транквилизаторы. Чтобы хоть как-то успокоить нервную систему. Но, как правило, из этого ничего не выходит. Успокоительные тормозят психику, а отдых просто не приводит к желаемому результату. Можно пролежать на диване и три дня, и неделю, и все равно усталость и раздражение не уйдут. Потому что причина не в перегруженности работой или постоянными заботами - организм запрограммирован и не на такие нагрузки. Просто начала сдавать щитовидная желе-

за из-за недостатка йода.

Можно проделать самый простейший опыт, чтобы самим убедиться, насколько организм жаждет пополнить его запасы. Разденьтесь до пояса и попросите на спине нарисовать обыкновенную йодную сетку: три вертикальных и три горизонтальных полосы. Для этой цели можно использовать обычный карандаш, намотав на него ватку и макнув в настойку йода. Жирные темно-коричневые полосы йода начнут светлеть на глазах и буквально через пять минут будут еле заметны на теле, а на следующее утро вы их просто не увидите. Летучесть йода здесь почти ни при чем. Это организм через кожу, как

Я уверена, многим это знакомо: когда, просыпаясь после восьми-девятичасового полноценного сна, чувствуешь, что ну ни капельки не отдохнул. Голова тяжелая, веки набрякли, и глаза не хотят откры-

ваться. Мысль о том, что сейчас нужно собираться, куда-то выходить и трястись в автобусе, а потом в шумном метро, приводит в ужас. В раздражение приводит буквально все: кто-то толкнул, наступил на ногу, влез без



ЦЕЛЕВНОЙ СИЛЫ ЙОДА

Мумие да йод - голень заживет

Как-то на табуретке мой муж неудачно повернулся - вдруг боль в правой ягодице и в правой половине поясницы какое-то неудобство, стягивание. Вскоре боль переместилась на передненаружную поверхность ноги. На голени (в ее верхней и средней трети) она стала жгучей, дергающей, изматывающей. Ни

ходить, ни найти удобное положение в постели муж не мог. Спать не мог, забывался только минут на 5-10.

Никаких обезболивающих таблеток муж не применял из принципа - ими одно лечишь, другое калечишь. К врачам не обращались. Ногу, поясницу растирали настойкой прополиса, раствором мумие, внутрь - мед. Наносили на кожу сетки из настойки йода. На третий-четвертый день стали согревать грелкой.

Вспомнила совет мамы

(светлая ей память!). В больные места (поясница, правая ягодица, наружная поверхность правой ноги) усердно втирали настойку горького перца (приготовили дома, набросав в самогон нарезанные кусочками стручки). Затем прикладывали ошпаренные кипятком листья капусты (летом мама для компрессов применяла листья мать-и-мачехи, лопуха). На ноге их закрепляли эластичным бинтом, а на пояснице и ягодице - платком. Больной оставался в теплой постели.

В считанные минуты под перцово-капустным компрессом начиналось интенсивное разогревание. Жар потихоньку исцелял больные места. Через 2 часа действие заканчивалось и компресс удаляли. Таких процедур сделали 4 (через день). В свободный день на больные места наносили йодную сетку. А перед сном электризовали эбонитовым кругом - 5 сеансов по 10 минут через день. И муж выздоровел.

О. Буйная, Запорожье

Больному суставу это по праву

Мой отец в 1914 году закончил пажецкий корпус. У меня в альбоме хранится фотография: они с другом, 19-летние, в полевой форме, снялись перед отправкой на фронт. В 17-м году он пришел домой, вернее, в свой бывший дом на Мойке (ему разрешили занять нижний этаж). Пришел с тяжелым ранением - немецким осколком разворотило ноги. Мать вышла за него замуж не задумываясь: ждала его всю войну. Когда родился я, родители жили уже в одной из комнат нижнего этажа, остальные занимал революционный пролетариат. В годы репрессий папу не забрали только по одной причине - он уже был глубоким инвалидом. Если поначалу передвигался с палочкой, то к 35-му году ноги перестали двигаться вообще.

Мама работала в школе учительницей словесности, а отец дома занимался переводами с немецкого и француз-

ского (тогда только-только началось активное книгоиздание и уже стали переводить «наиболее революционных» писателей). Врачи маму предупреждали, что не исключена гангрена, а следовательно - операция, возможен некроз тканей. Но операции отец не перенес бы - у него было больное сердце. Поэтому он пользовался йодом, вернее, йодными сетками - они были очень популярны в начале столетия. Мама наносила их по всей длине ног, и это спасало папу - обещанный некроз тканей не наступал. Отец рассказывал, что таким способом солдаты лечились в окопах. Дело в том, что окопная жизнь губительно действовала на суставы, и без йодных сеток заболевания суставов начинались уже через несколько месяцев.

Это я испытал на себе, когда очутился в окопах в Великую Отечественную. Какая обувь выдержит то грязь, то

воду по колено, то жару?! Это обувь, а человек? Вечером разматываешь портянки, а ногу не разогнуть, а у кого-то сплошными чирьями ступни покрывались. Вспомнил я совет отца - йодные сетки себе рисовал. Всю войну прошел - и ни радикулита, ни артритов не бывало.

А.В. Михеев, г. С.-Петербург



прогнать усталость

насос, всасывает молекулы йода. Казалось бы, все очень просто - вот и ответ на вопрос, как обезопасить себя от йодной недостаточности: нужно просто регулярно делать себе йодные сетки. Но не все так просто. Хотя такие советы частенько мелькают в околomedцинской прессе. По одной простой причине - настойка йода это сильнейшее бактерицидное средство, которое, если нанести его на кожу, убивает не только микробы, но и здоровые клетки, в частности, сильно повреждает эпителий.

Поэтому я два раза в год провожу своеобразную йодотерапию: на ночь рисую пожирнее йодную сетку на

пятках и обвожу кружок вокруг щиколотки. Делать это надо в феврале и октябре. Утром уже следов от йода не остается. Продолжительность курса такой йодотерапии - в зависимости от следов йода: если утром все же видны полоски, значит, достаточно, больше сеток делать не надо. Организм йодом подпитался.

Моя приятельница еще активно закупает для салатов морскую капусту. Но я больше столовой ложки съесть ее не могу. А ведь для пополнения запасов йода морской капусты надо съесть не менее 200 граммов, - без привычки не одолеешь. Да, во время йодотерапии я еще

пью энергетический напиток - на стакан воды капля люголя, капля йода, чайная ложка яблочного уксуса и мед по вкусу. Но всего один стакан в неделю. И постоянно - каждое утро - просто воду с яблочным уксусом.

П.Р. Зорий,
г. С.-Петербург

Клетки заменяют таблетки

Я родила поздно - в 42 года, причем первенца. С мужем ждали ребенка 15 лет, лечились постоянно. А когда отчаялись и ждать перестали, тут вот и счастье. Беременность я переносила великолепно, как врачи сказали, мне надо было десятерых иметь - не часто так, играючи, дитя носят. Единственное осложнение у меня было - это ноги.

Больно было по утрам с кровати вставать, первые шаги делать. Расходишься - все нормально. Врачи сказали, что нагрузка во время беременности оказала свое действие - и теперь ничего не сделаешь. А я случайно услышала на детской площадке, как одна бабушка так лечит больные ноги. Спросила - оказывается, совсем не сложно. Попробовала - и через два месяца забыла, что такое больные ноги, а заодно - что такое бессонница и раздражительность. Оказывается, я для себя сразу две пользы сделала - и суставам помогла, и организм йодом подпитала.

Сетку рисовать произвольно - я рисовала на пятках, и погуще делала линии. Все равно к утру уже ничего не было видно.

Т.Б. Евсеева,
г. Искра

ОТ НЕВЗГОД ПОМОЖЕТ ЙОД

Гнойники от меня далеки

Это случилось, когда я работала механизатором на казахстанской целине. Тогда комбайны не имели, как теперь, закрытых кабин. Место водителя было открыто всем ветрам. В лучшем случае над головой комбайнера был брезентовый навес от солнца. Однажды меня за день так продуло, что вечером, добравшись до дома, я вдруг обнаружила: боль в боку не дает поднять левую руку. Под мышкой выскочило «сучье вымя» - целая группа нарывов. Некоторые из них были уже с созревшими гнойниками. Некоторые еще без гнойных головок. И главное, боль такая, что не повернуться. Я срочно отправилась в соседний поселок,

где был фельдшер. Он же, поглядев на мои нарывы, сказал: «На этом месте нарисуйте йодную сетку. Разведите несколько капель йода в горячем молоке и пейте. Только никому не говорите, что это я Вам посоветовал. А то у меня будут неприятности». (Народная медицина тогда была под строгим запретом.) Вернувшись домой, я вскипятила молоко, налила его в стакан, на капала туда 2 капли йода, выпила и легла спать. А поднявшись утром, обнаружила, что все гнойники вскрылись, а те нарывы, которые были без гнойников - исчезли бесследно, словно их никогда и не было! Прошла и боль. На всякий случай я еще раз выпила молоко с йодом. А затем позавтракала и как ни в чем не бывало отправилась на работу.

А. Глазок,
г. Киев

Когда угроза варикоза

Мало кто знает, что йод имеет способность разжижать кровь и делает это намного безопаснее, чем аспирин. А я убедилась в этом на себе. После родов у меня выскочила на ноге под коленом вена. Я, естественно, заволновалась, узнала, сколько стоит убрать ее. Оказалось, это не по моим средствам.

И мама моей подружки посоветовала втирать яблочный уксус и рисовать под коленом йодную сетку. Действительно, вена становилась все меньше и меньше, и теперь ее почти не видно. Но времени на лечение ушло достаточно - два месяца.

О.О. Гуревич, г. Москва

Не пускайте грибок на порог!

Ни с того ни с сего у мамы появился грибок на ноге. Чем она его только не выводила! Спасибо, знакомая старушка помогла. «Ты, - говорит, - возьми, дочка, пузырек из-под корвалола, налей в него до половины воды и смешай с 10-ю каплями йода и 10-ю уксуса. Смазывай этим раствором ногу, а если не поможет, воды можно и меньше добавлять». Не обманула бабушка!

Е.В. Фадеева,
Саритовская обл.

Компресс как чудо из чудес

Этим способом хорошо лечится бронхит. Надо взять три чайные ложки (без верха) сухой горчицы и развести ее подсолнечным маслом так, чтобы масло не текло. Намазать этой кашицей двойной тетрадный лист (на спину потребуется два таких листа) и положить лист горчицей на кожу. Так, чтобы позвоночник оставался свободным. Накрыть полиэтиленом, потом ватой и обвя-

заться платком. Лежа на спине, держать компресс всю ночь. А на следующую ночь на спине нарисовать две йодные сетки. Йод брать обычный, 5-процентный. И так чередовать - 2-3 раза горчичные обертывания, два-три раза йодные сетки.

П.Р. Ануфриева,
г. Ковров

Соседки рисовали сетки

Мы жили в военном городке, в маленьких домиках - что-то среднее между бараком и немецким коттеджем. Были они симпатичные, но очень холодные - промерзали и продувались насквозь. Это я к тому говорю, что все дети, которые жили там, болели постоянно: бронхиты, ангины, простуды. А кашель, по-моему, так никогда и не проходил. Очень хорошо помню, что соседки постоянно друг у друга занимали горчичники и йод - рисовать йодные сетки.

Так мы и были разрисованы: кто в клеточку йодными сетками, кто в кружочек - от банок.

Потом я и детей своих также лечила йодными сетками, а сейчас лечу и внуков. И уверена, что это намного безопаснее и эффективнее, чем антибиотики, бромгексины и лазолваны. Кстати, недавно у моего старшего внука обнаружили увеличенную щитовидку, а мы жили в страшной нищете после войны, но такого ни у кого не было - йодные сетки помогали.

П.Р. Иванова,
г. Новгород

Натру пятки без оглядки

А я лечу щитовидку так. На ночь натираю пятки йодом и надеваю носки, чтобы не запачкать постель. Утром пятки будут розовые. Так делаю, пока на пятках к утру не будет оставаться йод. Потом отдыхаю, пока не почувствую ломоту в костях, и опять повторяю. Я лечусь этим рецептом 11 месяцев.

О.Н. Мухина

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
Связи, массовых коммуникаций
Св. ПИ №77-9101
от 01.06.2001 г.
Издатель и редактор
А.И. Сивилевский,
г. Северодвинск.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 394 Тираж 211.318 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.
2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
-17.00.

www.albolit.arh.ru
e-mail: givitoa@atnet.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (81842) 3-33-20

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Корреспонденты: Бабарухина Е.И.,
Солодка О.Г., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.
Художник Буторина Е.Е.
Набор текста Улановская Н.Д.
Корректор Езменьева Е.Л.
Зав. компьютерным отд. Лузин Ю.К.
Дизайн-верстка Шашина О.Ю.
Web-редактор Клепиковский А.И.

Айболит!

Спецвыпуск № 05 (68)
март 2002 г.
www.aibolit.arh.ru
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белбусовым

От курения есть спасение!

В номере:

Нас табак не погрузит
во мрак

- × Эта смесь снимет спесь
- × Секреты щелочной диеты

× Съешь апельсин - в нем витамин 2-3

Средства народные - для меня пригодные

- × Стоит знать, когда бросать

× Такую заварку - в каждую чарку

× Никотину подложила мину 4-5

Бросил дымить - стал лучше жить!

- × Трав сбор как приговор

× Спасибо побегу за победу

× Лечат рьяно хмель и валериана 6-7

Сокрушим табачный дым!

- × Пройдет эвкалипт и мед

× Абрикос тягу унес

× Аир - здоровья кумир! 8

**Подписка
на 1 полугодие 2002 г. -
постоянно!**

По объединенному каталогу «Пресса России», том 1, продолжается постоянная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259), спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722), «Живица» (инд. 27807).

«Дюймовочка» распространяется пока только в розницу, спрашивайте у распространителей печатной продукции.



Упражнения для освобождения

Если человек хочет бросить курить, он обязательно бросит. Это не так уж и трудно. Я курил больше 25-ти лет и, когда приперло, бросил за два дня. В принципе, считаю: каждый человек сам должен найти приемлемый для себя способ освободиться от курения, но все же хочу поделиться, как мне удалось. Потому что есть десятки, если не сотни тысяч людей с больным сердцем, для которых курение - и радость, и мука.

То, что я бросил курить в результате выполнения предлагаемых упражнений, было, скорей всего, для меня неожиданно, а не закономерным.

А решил я заниматься дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, и в результате выполнения простейших упражнений в течение двух дней перестал курить. И не тянет.

Предлагаемые ниже упражнения я начал делать за четыре месяца до операции на сердце, продолжил на второй день после операции, продолжаю делать сейчас и буду делать дальше.

Упражнения можно делать сидя на стуле или лежа в кровати.

Делать осторожно, не спешить (особенно больным людям).

Главное внимание уде-

те вдоху. Он должен быть резкий, шумный. На выдох не обращайте внимание, воздух сам выйдет. Эта система дыхания похожа на то, как дышит человек, когда что-то подгорает на кухне. Вспомните, как вы начинаете принюхиваться.

1 упражнение

Поворачивайте голову вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом головы - вдох носом.

2 упражнение

Покачивание головы вперед-назад. И одновременно с каждым покачиванием - вдох носом.

3 упражнение

Наклоны туловища вперед. Наклон - вдох носом.

Вдох должен быть короткий, шумный, такой, что крылья носа соединяются в момент вдоха, а не расширяются. Делать не менее 96 вдохов. Начинать надо с 8, далее 16 или 32 вдоха подряд. Я делал столько в каждом упражнении, но здоровые люди могут делать до двух тысяч.

Практически сразу после выполнения упражнений вы почувствуете, что легкие у вас могут вместить больше воздуха. Вы можете глубже вздохнуть. Появится чувство, которое забыл желание закурить. Вы это обязательно почувствуете, тем более что объем ваших легких после всего нескольких упражнений увеличится почти на 40%.

Ю. Горинштейн,
Израиль,
«Исцеление»

Нас табак



Секреты щелочной диеты

Бросить курить поможет щелочная диета, пишет журнал «Сайенс». Ученые обнаружили, что окисленная моча быстро выводит никотин из организма курильщика, а вот моча, образующаяся при употреблении щелочной пищи, слегка задерживает никотин, следовательно, его концентрация в крови снижается постепенно. Так что тем, кто бросает курить, поможет диета, содержащая молоко и пророщенные бобы.

«Худеем вместе»

Вдохните, дыхание задержите...

Можете ли вы отказаться от сигареты? Чтобы ответить на этот вопрос, попробуйте провести тест. Встаньте в полный рост, отведите плечи назад и расслабьтесь. Разомнитесь, глубоко вдыхая и медленно выдыхая в течение минуты. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Рубеж в 90 секунд является критическим - те, кто его достигает, сможет бросить курить.

«Сам себе лекарь»



Съешь апельсин: в нем - витамин

Знаете ли вы, что курильщики испытывают дефицит витамина С? Поэтому, если у вас не хватает силы воли, чтобы избавиться от вредной привычки, ешьте цитрусовые, спаржевую и брюссельскую капусту, пейте томатный сок.



Вдох - это жизнь, вдох - это надежда, вдох - это тот инструмент, на котором основывается комплекс упражнений парадоксальной дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой (ПДГС).

Чем же делать вдох - ртом или носом? Этот вопрос решается индивидуально, хотя в принципе ПДГС предусматривает делать вдох как носом, так и ртом.

Но есть и свои особенности. Например, нужно иметь в виду, что при выполнении вдоха ртом желательно заниматься только в чистом и сухом помещении или же на свежем воздухе. Вдох ртом более поверхностный и идет шире, чем вдох носом. Вдох же носом, как известно, идет глубже, и при этом можно не бояться холода и пыли. Т.е. в данном

случае предъявляемые требования к внешним условиям при выполнении ПДГС менее жесткие.

И всегда надо помнить, что вдох должен быть не объемный, а активный. Никогда не старайтесь вдохнуть воздуха больше. Обычно это самая распространенная ошибка при выполнении ПДГС. Но, к счастью, она легко устранима.

Все внимание при выполнении ПДГС должно быть уделено только вдоху, а на выдох - никакого. Как будто его в природе не существует. О выдохе надо просто забыть.

Тренировка вдоха

Первое правило

Действительно вдох должен быть эмоциональным, активным, коротким, резким, шумным, похожим на то, как человек принюхивается, когда

Несколько правил, чтоб

пахнет гарью. Но только еще надо четко представить себе, что от того, как вы будете вдыхать воздух, зависит ваша жизнь.

Будь то или добыча пищи для своей семьи, или спасение своей жизни в диком лесу, или борьба за свое здоровье. Вы должны быть первым в любой ситуации.

Вы должны опередить и врагов, и болезни. А для этого у вас есть только один инструмент - ваш нос. Согласитесь, что трудного в таком вдохе ничего нет. Он естествен. Но в нем есть спасение, надежда, уверенность, сила, здоровье. Вы как бы заряжаете свой организм мощной энергией.

Второе правило

Одной из главных составляющих ПДГС является движение. Поэтому при выполнении упражнений строго следите за одновременностью вдохов и движений и не мешайте выдоху уходить самопроизвольно. Здесь надо обратить внимание на два

НЕ ПОГРУЗИТ ВО МРАК

Нашли применение изображению

В Канаде поступили в продажу сигареты в пачках, на которых изображены пораженные раком легкие, больное сердце и мозг курильщика, перенесшего инсульт. А изображение скрюченной сигареты фаллической формы должно напомнить мужчине о том, что курение может повлечь за собой импотенцию. Внутри каждой пачки курильщика ждет вкладыш - советы, которые помогут расстаться с вредной привычкой.

«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»

При лечении забудь о курении

Курящие наивно полагают, что с помощью лекарств они сохраняют свое здоровье или, в крайнем случае, поправят его. Это заблуждение, т. к. компоненты табачного дыма разрушают не только организм, но и сами лекарства, делая их прием опасным для жизни.

В первую очередь угрозу для здоровья представляет курение при употреблении оральных контрацептивов. Никотин, соединяясь с ними, сгущает кровь, а это может привести к инсульту или к инфаркту. Особенно велика опасность для женщин, старше 35 лет и выкуривающих более 15 сигарет в день.

Для достижения эффекта курильщикам нужны значительно большие дозы ле-

Много бед от сигарет

карств, что приводит к передозировке и отравлению. Следовательно, курение утяжеляет течение болезни, удлиняет ее и еще сильнее подрывает здоровье.

Галина Холмогорова,
ГНИЦ профилактической
медицины

Радуйся жизни!

Американские исследователи обнаружили недавно фермент, отвечающий за количество вырабатываемого в нашей голове допамина - вещества, вызывающего чувство удовлетворения. А у курильщиков этот фермент (явно отравленный никотином) работает всего на 60%. Так что выбирайте: радоваться жизни или курить?!

А. Сергеев

...И обидна на слабое либидо

Если вам не безразличны ваши сексуальные перспективы, предлагаем взять на заметку некоторые данные из американских источников.

Несколько сигарет обычно производят стимулирующий эффект и, во всяком случае, снижают способность к эрекции практически не могут. Однако после нескольких лет курения табака значительно увеличивается вероятность атеросклероза, а это затрудняет приток крови к пенису и является одной из главных причин импотенции - неспособности иметь достаточную для поло-

вого акта самопроизвольную эрекцию.

Несколько лет тому назад «Американский эпидемиологический журнал» опубликовал результаты исследования среди мужчин, не достигших пятидесятилетнего возраста. Оказалось, что курильщики в полтора раза чаще становятся импотентами, чем те, кто табаком не балуется.

Получены также убедительные данные о том, что табак снижает качество спермы, а значит, и способность мужчины продолжить свой род. Справедливости ради следует заметить, что воздействие курения на способность к деторождению у женщин, а также на опасность выкидыша еще более серьезно.

«Врачебные тайны»

момента.

Во-первых, вдох делается именно в момент выполнения движения или в момент максимального сжатия грудной клетки (при наклонах туловища вперед). Это зависит от выполняемого упражнения.

Во-вторых, никакого внимания выдоху. Воздух выйдет сам. Только вдох, вдох и вдох. Вдох эмоци-

всяком случае, видеть, как это делается. Третье правило заключается в том, что вдохи-движения необходимо повторять так, как будто вы накачиваете шину. Тренируя движения и вдохи, если вы в нормальном состоянии, делайте по 8, 16, 32 вдоха стоя. Если вы больны - сериями по 2, 4, 8 вдохов, сидя или лежа.

нениям, благоприятно влияет на нервную систему.

Кстати, эта дыхательная гимнастика поможет вам не только быстро бросить курить, но заодно улучшит общие обменные процессы, укрепит весь организм, сделает его здоровым.

О.Г. Солодка,
комментарий
составлен по
материалам,
опубликованным
в интернете

Здоровье поправил

ональный. А эмоциональный вдох активен. Чем активней вдох, тем легче уходит выдох, уходит самопроизвольно.

Третье правило

Наверное, каждому из вас приходилось хоть раз в жизни накачивать шину. Или, во

Четвертое правило

Слушайте дыхание. Что это значит? Это значит погрузиться в покой, сконцентрироваться и слушать звуки собственных вдохов во время тренировки. Это помогает войти в состояние глубокого успокоения, отвлекает от мыслей, мешающих за-

Эта смесь снимет спесь

Немецкий исследователь Р. Вальфорт предлагает такой способ: два-три дня яблочной диеты без всякой пищи и питья. Необходимо съесть два десятка яблок в день.

Народная же медицина рекомендует сжечь перо или пух любой птицы, а в золу добавить чуть-чуть питьевой соды и всыпать смесь в махорку. Но оба способа вызывают сильную рвоту с кашлем

и головной болью - до полутора часов. Отведав такое зелье, любой безнадежный курильщик призадумается.

«Женское счастье»

Средства народные

Интернет дает совет

* Постарайтесь напрячь свою волю и резко завязать. Побочные явления: ухудшение настроения, все время хочется есть и первые несколько дней сделать хотя бы одну затяжку.

* Замените сигареты жвачкой, содержащей никотин, или наклейте никотиновый пластырь. Побочные явления: уходит уйма денег.

* Если хочется закурить - жуйте жвачку или пососите леденец. Побочные явления: уходит уйма денег, не всегда под рукой есть ларек с данной продукцией.

* Выкуривайте сигарету до половины, так как ближе к фильтру содержится боль-

ше смол и никотина.

* В свободное время занимайтесь спортом, сексом, ну или, на худой конец, собирайте что-нибудь.

* Попросите друзей давать вам по шее или другим чувствительным местам, если вы закурите. Побочные явления: куча шишек (синяков и т.д.), возможно, испорченные отношения, всегда можно спрятаться и накуриться.

* Постепенно снижайте количество выкуриваемых сигарет в день, увеличивайте промежутки между перекурами.

* Можете грызть сырую морковь. Побочные явления: окружающие могут посчитать вас за спятившего кролика-мутанта.

* Попросите родителей, друзей, свою девушку (парня) морально поддерживать вас.

* Постепенно переходите на более слабые сорта сигарет.

* Не поддавайтесь на провокации - выкурить одну сигарету. Побочные явления: возможно в компании вас примут за полного придурка, который лишает себя кайфа.

* Старайтесь не напиваться, так как пьяному море по колено, а когда выпьешь, хочется курить гораздо чаще.

* Если сами боитесь не справиться, а помочь вам некому или всем в лом, пригласите к себе наблюдателей из ООН. Побочные явления: могут послать туда, куда обычно посылают всяких умников. А если наблюдатели приедут, то вы потратите на них кучу денег.

* Попробуйте курить трубку - это не так вредно.

* И самый простой способ: не начинать курить.

«www.Cigaretta.RU»

Такую заварку - в каждую чашку

Как-то одна травница дала мне рецепт от курения. Надеюсь, он поможет тем, кто хочет избавиться от этой пагубной привычки. Попробуйте заваривать вот такой чаек.

Возьмите по ст. л. багульника болотного и зверобоя продырявленного, залейте 800 г воды. Кипятите 20 минут на слабом огне, настаивайте 3 часа. Разбавьте травяной отвар половиной кипятком и пейте. Чай получается необыкновенно ароматный и вкусный. Он очищает легочные пути, благотворно сказывается на работе кишечника, мочевого пузыря и почек, улучшает сон. А кожу лица при длительном употреблении делает мягкой, нежной и чистой. Хранить отвар можно при комнатной температуре 2-4 дня.

Г.В. Татаренко, г. Смоленск

Стоит знать, когда бросать

Оказывается, проще всего отказаться от сигареты в первый, третий и десятый месяцы после дня рождения. Эти временные отрезки названы в астрологии периодами легкости и свободы. Однако это не удастся, если вы считаете, что забыть о вредной привычке сложно. Перестаньте усиливать своего врага, внушите себе: бросить курить легко!

Елена Мазова, астролог,
«Витатрон»



Всем известно, что курение вредит всему организму. И особенно женскому. Да и сигарета как-то не очень вяжется с обликом Женщины, а рассказы про элегантно курящую даму давно ушли в прошлое. Я и мои знакомые давно бросили курить с помощью народных рецептов. Попробуйте и вы!

Никотину подложила мину

Я никогда не считала себя курящей. Думала, что у меня нет табачной зависимости и могу вполне обойтись без сигарет. Лишь с подругами выкуривала парочку. Как-то неудобно было отказываться. Вот так незаметно и втянулась. Стала дымить как паровоз, причем если раньше за компанию или с расстрой-

ства, то теперь дня не было, чтобы я не закурила. Хотела бросить, да уж больно боялась поправиться. Так и смолила бы до сих пор, если бы на глаза не попала заметка о том, как расстаться с дурной привычкой и сохранить фигуру. Тут уж я раздумывать не стала: решила завязать раз и навсегда. В первые недели ела некалорийную пищу: сырые фрукты, овощи и молочные продукты. Вошли в рацион горох, бобы, фасоль, овсяные хлопья. Нелегко было бороться с приступами аппетита и желанием выкурить сигарету. Но я их гасила яблочком, огурчиком соленым или свежим, а когда стаканом минеральной воды, чая или сока. Иногда помогали мятные конфеты, жевательная резинка. И никакого кофе и алкоголя (после них курить хочется). Стара-

лась побольше двигаться, бывать на природе. И через некоторое время моя потребность в курении ослабла, а затем и вовсе исчезла.

Курящая дама -

Вот уже год не курю и поражаюсь даже, как я могла добровольно губить свое здоровье.

В женские дни боль прогони

Ох, на что только не идут женщины, страдающие от тяжелых месячных! И таблетки горстями глотают, и дома с грелкой на животе лежат. Моя приятельница раньше от болей таких выть была готова, пока... курить не бросила. А все благодаря случайной зна-

комой. Вот ее история:

«Я тогда к брату погоститьехала. И в дороге начались месячные. Конечно, сред-

ства гигиены и «обезболивающее» (сигареты) у меня были под рукой. Вообще-то, курила я немного, но в такие дни даже пачка улетала незаметно. Вот и бегала всю дорогу в тамбур. Приходила в купе, а от меня такой запашище стоял, как не от каждого мужика. Попутчица моя, женщина средних лет, видимо, не в силах больше это терпеть, спросила: «Вы, голубушка, бросить курить не пробовали?». «Несколько раз, - бессовестно соврала я, - никак не получается». «Я Вам помогу».

Для меня пригодные

Вам нужна седина?

Если сухой кашель, одышка, пожелтевшие зубы и морщины, не говоря о сердечных и раковых заболеваниях, кажутся недостаточным аргументом, чтобы бросить курить, то, как насчет седины и облысения? Медики обнаружили: вероятность появления седины у курящих женщин 30-50 лет выше, чем у мужчин 40-50 лет и значительно выше, чем у некурящих. Курильщики-мужчины имеют большую предрасположенность к облысению.

«Сам себе лекарь»

Пассивная затылка - родителей промашка

В Софии и многих других болгарских городах строго запрещено курить там, где работают беременные женщины и кормящие матери. Запрещено курение в рабочих помещениях, если в них находится хотя бы один некурящий. Нельзя курить в помещении, где дети, и даже на открытом воздухе вблизи детей. Большой вред приносят курящие мамы и папы ребенку, держа его на руках или наклоняясь над коляской с малышом, целуя. Установлено, что в зависимости от направления вет-

ра вредная зона - в радиусе пяти метров.

Если в семье курит папа, это равнозначно тому, что его дети выкуривают 30 сигарет в год, если мама - то 50, а если оба родителя - 80 сигарет.

К такому выводу пришли английские врачи, которые изучали негативные воздействия на детский организм «пассивного курения», то есть вдыхания воздуха, содержащего никотиновый дым.

Анатолий Сафронов,
«Друг дома»

Много бед от сигарет



Дымишь - малышу вредишь!

В ходе двухлетнего исследования, проводимого бристольской Королевской детской больницей, в трех районах Англии изучался каждый случай синдрома внезапной младенческой смерти, известного также как «смерть в колыбели». Опросили родителей 195 умерших грудных детей и родителей 780 живых детей, и оказалось, что 62 процента матерей, у которых умерли младенцы, курили; а из женщин второй группы курили всего 25 процентов. «Судя по недавним исследованиям, курящие отцы - тоже беда», - говорит Джойс Эпштейн из Организации по изучению младенческой смертности. - Если около детей никто не будет курить, число «смертей в колыбели» уменьшится на 61 процент».

«Самоисцеление»

До чего ж приятна мята

Моя подруга, Ольга, нача-

для мужчины драма

каном кипятка ст. л. сбора, настояте часик и процедите. Как захотите затынуться - полощите насто-ем рот».

Я по приезду - сразу в аптеку. Накупила трав, приготовила лекарство и начала лечение. Всю неделю меня мучил никотиновый голод. А потом все прошло, будто и не курила никогда. К сигарете с той поры не прикасаюсь - не хочется, да и мои критические дни теперь проходят без боли».

ла курить еще в институте. Думала, таким образом привлекает внимание ребят-старшекурсников. Но вот учеба далеко позади, а она без курева уже жить не могла, даже на улице не расставалась с сигаретой. Так замуж курящей и вышла. А муж, как назло, дым табачный на дух не переносил. Он сначала закрывал глаза на ее вредную привычку, а потом заявил: мол, выбирай - или я, или табак. Ольга пыталась завязать, да никак не получалось: обязательно кто-нибудь предложит закурить, а

поскольку содержание смол в табачном дыме и смертность от рака легких находятся в пря-

мой зависи-мости, то международное агентство по изучению

этого заболевания приняло классификацию качества сигарет:

очень низкая степень опасности - менее 4,9 мг смол;
низкая - 5-9,9 мг;
умеренная - 10-14,9 мг;
высокая - 15-19,9 мг;
очень высокая - выше 20 мг.

Смол много - к болезни дорога

Содержание смол в нашей «Яве» - 19 мг; в «Дымке» - 21,5; в «Космосе» - 24,5; в «Приме» - 25,4; в «Полете» - 26,4. Во многих странах сигареты с содержанием смол свыше 20 мг про-давать запрещено. В США этот уровень не должен превышать 12 мг.

И вот некоторые марки американских сигарет, изготовленных и продающихся в России: «Винстон» - 19 мг; «Кемел» - 19,2; «Мальборо» - 19,5; «Кент» - 20,2; «Магна» - 22,9.

Похоже, наши курильщики попали в ситуацию, когда выбирать просто не из чего. А раз так, может, стоит бросить курить?

Николай Мошков,
«Будь здоров!»

Здоровье малышки - не шутки!

Специалисты установили, что дети, подвергавшиеся воздействию никотина в чреве матери, становятся непослушными и агрессивными. Если женщина курит в первые 2-3 недели после зачатия, то у ребенка страдает больше всего нервная система. На 4-5 неделе - сердечно-сосудистая. А курение на более поздних сроках повреждает весь организм малыша.

Исследования также доказали: из-за курения многие женщины не могут иметь детей. Но, освободившись от пагубной привычки, через 1,5-2 года у них есть шанс забеременеть.

Светлана Галактионова,
«Здоровье и экология женщины»

отказаться было выше ее сил. Дело уж к разводу близилось, да тут спастись семью свекровь приехала. Навезла трав и сделала для невестки настой: измельчила листья душицы и перечной мяты - по 40 частей, да листочков черной смородины - 20. Залила пол-литром кипятка 3 ст. л. сбора, настояла пару часов, процедила и велела пить по полстакана трижды в день за 30 минут до еды.

С месяц Оля пила «волшебный напиток» и все удивлялась: и на вкус он очень приятный, и эффект есть! Курить, конечно, хотелось, но уже не так сильно. А еще через две недели лечения подруга про табак и вовсе забыла. До сих пор добрым словом свекровь вспоминает: и семью помогла сохранить, и от никотиновой зависимости спасла.

Т. Клепина,
г. Санкт-Петербург



Мята

Бросил дымить



Спасибо побегу за победу!

Мне уже за 50, а курить бросил более 10 лет назад. Впервые попробовал еще в школе, тайком стащив у отца «беломорину». А уже в последние годы даже пачки не хватало, чтобы утолить никотиновый голод.

Нельзя сказать, что курение сильно сказывалось на моем здоровье, т. к. постоянные занятия спортом помогали держать себя в форме. Лишь кашель по утрам напоминал о вредной привычке. Я несколько раз пытался бросить, используя различные методы, но все они требовали резкого отказа от табака. Как уж тут расстанешься с сигаретой, если на протяжении стольких лет не вынимал эту «соску» изо рта? Но у

жены было другое мнение. «Можно, - говорит, - избавиться от зависимости с помощью молодых (листных) побегов черемухи». Решил проверить, так, из интереса. По весне, в период цветения, наломал, насушил их впрок. И когда хотелось курить - клал под язык одну палочку. Друзья мне вначале частенько предлагали сделать затяжку, да только вот не хотелось почему-то вновь дышать этим дымом. Хотя в конце месяца, как и у всякого бросающего, наступили критические дни: очень уж хотелось вспомнить это слегка пьянящее состояние. Попробовал вновь закурить, и что вы думаете? После терпких, вяжущих палочек вкус сигареты оказался просто отвратительным. Больше подобных экспериментов я не повторял.

А. Егоров,
Ивановская обл.



и наказал товарищу пить настой по трети стакана трижды в день.

Теперь уж и не помню, долго ли он его принимал, но знаю: к табаку охота на раз пропала, да и бронхит больше не беспокоил.

А. Васильев,
Воронежская обл.

А еще поможет сбор

Не поверите, до 25 лет я не знал вкуса сигарет. Но на работе мне очень не хотелось быть «белой вороной» и, как-то незаметно для себя, я закурил. Первые ощущения поразили: волна эйфории просто захлестнула меня! Захотелось вновь и вновь испытывать это чувство. Не понимал еще, что так растет моя зависимость. И вскоре почувствовал: без сигарет становлюсь раздражительным, нервным. А одышка и неприятный запах изо рта и вовсе стали моими постоянными спутниками. Конечно, пытался несколько раз бросить, но после 2-3 дней воздержания начинал дымить с новой силой. Я уж и надежду потерял, думал, не удастся расстаться с вредной привычкой. Да тут родственник, в прошлом заядлый курильщик, посоветовал сделать настой из листьев мать-и-мачехи (40 частей), душицы (20 частей) и корня алтея обыкновенного (40 частей). Мол, «...и нервы успокоишь, и легкие очистишь, и про курево забудешь». Взял я 3 ст. л. сухого измельченного сбора, залил 0,5 л кипятка, настоял пару часов в термосе. Затем процедил и пил по трети стакана трижды в день. И точно: с месяц лишь принимал это лекарство, а от моей многолетней тяги к табаку не осталось и следа. Теперь и сам не курю, и вам не советую.

Р. Кузин,
Московская обл.

В день рождения откажусь от курения!

Марк Твен говорил: «Бросить курить легко. Я сам делал это не раз».

А вот мне отказаться от вредной привычки удалось с первого захода. Конечно, тяжело было: и руки тряслись, и кашлем по ночам заходился. Но выдержал! Не такой уж крепкой оказалась 30-летняя дружба с сигаретой. А справился с этим пристрастием благодаря собственной методике.

Сперва приурочил дату отказа от табака ко дню рождения (до него две недели оставалось). Ну а раз время есть, то решил бросать постепенно: ежедневно выкуривать на две сигареты меньше. Записал все плюсы новой жизни и минусы прежней, подсчитал затраты на курево. Словом, приготовился к бою.

Первое время было очень непривычно: чувствовал какой-то дискомфорт. Ночью спало, как будто затягиваюсь сигаретой, а днем только о ней и думал. Но со временем эти мысли пропали. Появилась легкость движения, даже воздух, казалось, чище стал! А за пару дней до срока я нанес последний удар: выкурил вдвое больше, чем обычно. Вот тогда особенно остро почувствовал всю пагубность курения! И теперь не то что курить - дымом табачным дышать не могу.

А. Мирзабеков,
Архангельская обл.

Есть панацея - корни алтея!

Мой приятель, заядлый курильщик, стал гипертоником. «Мало тебе, - говорю ему, - одышки и бронхита, так еще и головой маяться начал. Бросай курить!». «Не могу, - отвечает, - только два часа не подымяю, как тут же сердце дает о себе знать, а в горле будто ком какой стоит. Лишь табаком и спасаюсь». Ну, думаю, друг так совсем пропадет. Сделал ему сбор, каким сам лет десять назад от курева спасался. Корни алтея (40 частей) и солодки голой (20), почки сосны (20), плоды аниса и листья шалфея - по 15. Высушил, измельчил и залил пол-литром кипятка 3 ст. л. Часа четыре в термосе настоял

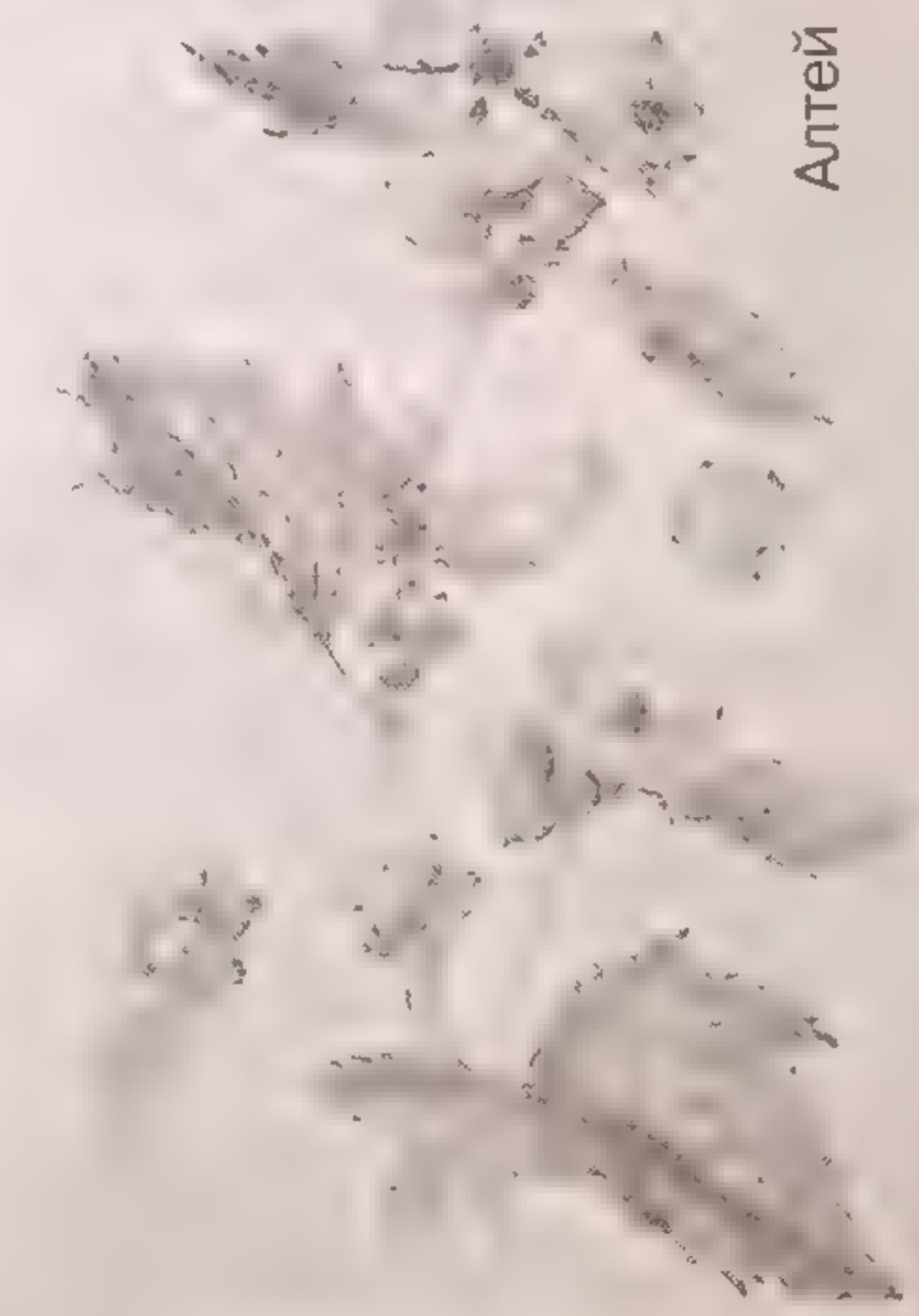


Неувязки при «завязке»

По мнению д.м.н. Левшина В.Ф., бросить курить мешают три фактора.

Физиологическая зависимость: появление в организме рецепторов никотина, «жаждущих» очередной сигареты.

Психологический стереотип: привычка курить после сна, после принятия алкоголя, для снятия стресса и т. п.



Алтей

Социальная зависимость: я такой же, как мои друзья.

После преодоления 1-го фактора будет поджидать 2-й: минутная слабость - и срывает условный рефлекс.

Самым сложным может оказаться 3-й. Поэтому от трех недель до двух месяцев избегайте компаний курильщиков. За это время появится уверенность в себе, и вероятность срыва сведется к минимуму.

В. Синельников,
«Помоги себе сам»

стал лучше жить!

Лечат рьяно хмель и валериана

Я курил 20 лет, но однажды решил: «Все! Надо бросать!» Здоровья от курения не прибавится, расходы большие, да и сыновьям плохой пример подаю. Пробовал лечиться разными средствами (какие по телевизору рекламируют) - никакого эффекта. Домашние уж и верить перестали, что я когда-нибудь завяжу. И тут жене посоветовал кто-то рецепт настоя из трав: корни валерианы - 40 частей, плоды тмина, цветки ромашки и шишки хмеля - по 20 частей. Залила она 0,5 л кипятка 2 ст. л. сухого сбора, настояла в термосе пару часов и процедила. Пей, говорит, по стакану на ночь. Ну, думаю, лекарства заморские не помогли, а тут травой какой-то меня спасти хочет. Но не послушался. И результат превзошел ожидания! Желание выкурить сигарету пропало, а к дыму табачному отвращение появилось. Кашель отступил, голова стала ясная. Жить захотелось! Я теперь всем друзьям и знакомым советую этот сбор.

С. Нифонтов,
Краснодарский край

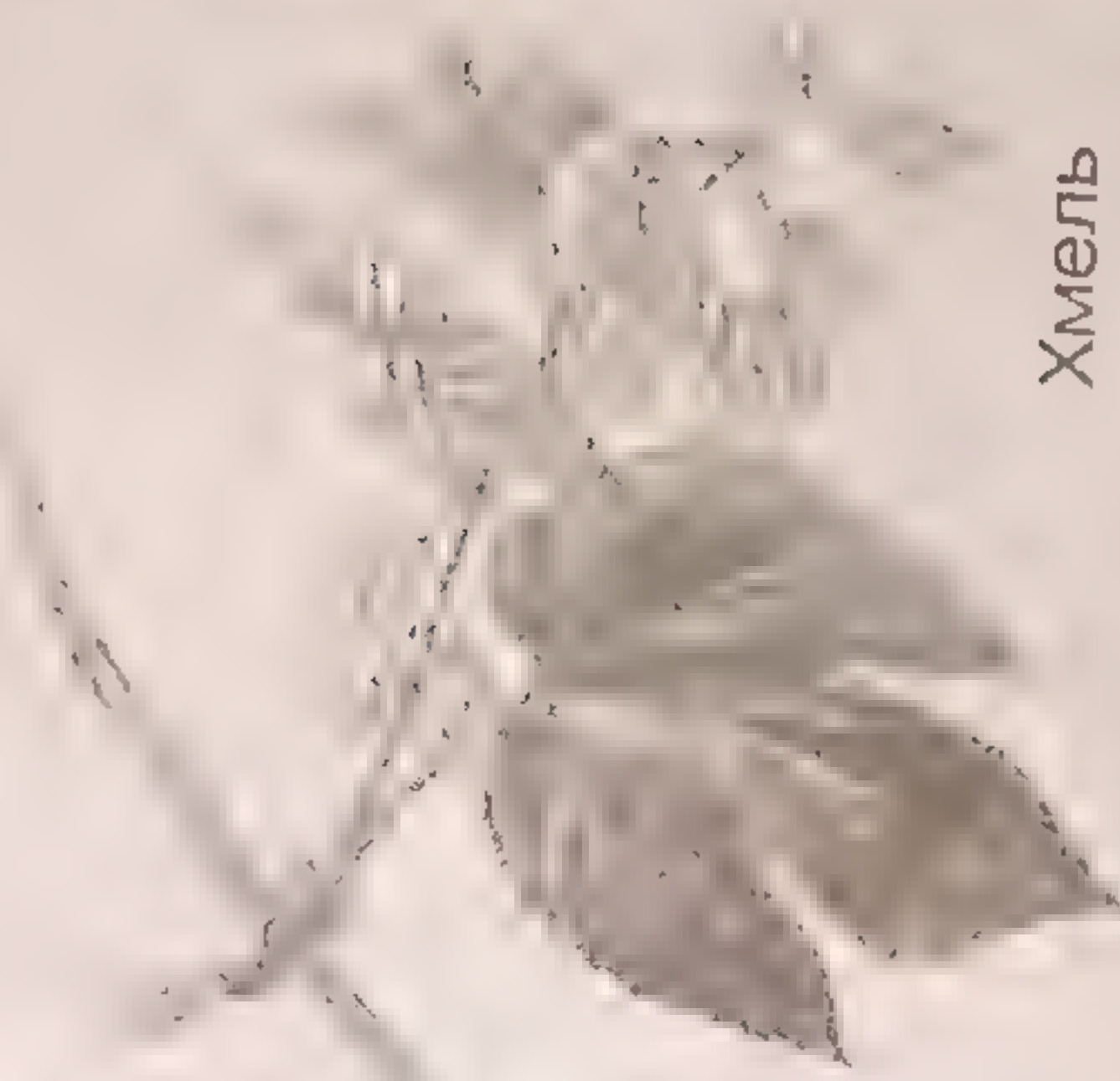


Валериана

Будет спрос на купорос

Если вы надумали бросить курить, положите на сутки пачку сигарет около порошка медного купороса. После первой же затяжки появится сильнейшая рвота. И еще: щелкайте орехи, жуйте резинку, грызьте морковку или яблоко - это помогает лечению и приносит значительно больше пользы.

Е. Григорьев,
«Самоисцеление
и долголетие»



Хмель

Чай пить, чтобы бросить курить

В период тяги к курению (7-10 мин.) налейте в стакан родниковой или талой воды и «зарядите» ее медленными круговыми (по часовой стрелке) движениями пальцев правой руки. И маленькими глоточками выпейте эликсир жизни.

Займитесь бегом, глубоким дыханием по йоге, игрой, интересным делом. Хорошо действует на психику и магия чисел. Поставьте задачу: отказаться от вредной привычки в 3, 7, 14, 21 день месяца.

На время перейдите на овощи, фрукты или сократите потребление белковых продуктов. Пейте травяной чай (чабрец, шалфей, зверобой, мята) с медом, натуральные соки.

А.Г. Бальчуков, Украина

Дней пять - и начнешь летать!

Метод, разработанный американскими специалистами для летчиков, поступивших в отряд астронавтов.

1-й день. Встать на полчаса раньше обычного, выпить 2-3 стакана воды, принять душ. На завтрак - только фрукты и фруктовые соки, можно параллельно пить аскорбиновую кислоту до 3 г в сутки. После завтрака выполнить несколько дыхательных упражнений (глубокий вдох - выдох). Всякий раз при появлении желания курить «гасить» его 2-3 стаканами воды или сока и дыхательными упражнениями. Избегать общества курящих.

2-й день. 2-3 стакана воды - натошак, затем дыхательные упражнения. После завтрака (фрукты, соки) - пешком на работу или пройти пешком хотя бы часть пути. Жить по режиму пер-

У табака есть фанаты пока

Все курильщики делятся на две группы. В первую входят «эстеты» - они получают удовольствие от процесса курения (тонкая сигарета, ароматные дымовые колечки, красивая зажигалка и т.д.). У этих людей есть масса шансов на отучение от табака. Другую группу составляют «фанаты»: им все равно где, что и когда - лишь бы было. И если вы оказались таковым, не отчаивайтесь, а попытайтесь следовать правилам:

1. Ставка на лень. Домашник не курит? Вы тоже позаботьтесь о здоровье близких: смолите только на лестничной клетке или на улице (особенно зимой). И вскоре сигарет в пачке будет оставаться гораздо больше.

2. Ставка на самолюбие. Идя на работу, берите с собой поменьше «раковых палочек». Если вы себя уважаете, то не станете выпрашивать у коллег поштучно. Это придаст вам силы и удержит от желания закурить.

3. Когда вы продвинетесь в первых двух направлениях, может создаться видимость успеха. Появится риск иметь одну-две сигареты «на крайний случай». Не поддавайтесь искушению: вскоре вы

всего дня. Желание курить подавлять дыхательными упражнениями, водой, соками.

3-й день. Та же диета. Не курить, укреплять волю в решении бросить курить.

4-й день. Тяга к курению пропадает. Режим и диета прежние.

5-й день. Появляется чувство удовлетворенности достигнутыми успехами, уверенность в силе воли. Следовать режиму и диете предыдущих четырех дней.

Если вы не можете сразу отказаться...

(Советы немецких специалистов)

★ Покупайте сигареты только по одной пачке.

★ Взяв сигарету, пачку сразу прячьте.

★ Пользуйтесь сигаретами только с фильтром.

★ Постоянно меняйте сорт сигарет.

★ Держите сигареты дальше от рабочего места.

убедитесь - оно наступит очень быстро.

4. Переключайте внимание. Снова захотелось затянуться? Встаньте и начните что-нибудь делать. Помните: сильное желание длится всего несколько минут, а потом уходит.

5. Поощряйте себя. Каждый раз, не покупая сигареты, откладывайте сэкономленные деньги. А через неделю на них что-нибудь купите и порадайте себя мыслью о следующей покупке.

6. И все-таки не удалось бросить курить? Попробуйте повторить курс снова. Опыт экс-курильщиков говорит, что окончательно отказаться от курения можно лишь через 5 и более попыток.

«Твое здоровье»



★ Отказывайтесь от угощения чужими сигаретами.

★ Не просите закурить сами.

★ Не носите с собой спички, зажигалку.

★ Покуриив, прячьте пепельницу.

★ После каждой затяжки кладите сигарету на край пепельницы.

★ После первой затяжки погасите сигарету.

★ Затягивайтесь через раз.

★ Постепенно переходите на курение без затяжек.

★ Первую сигарету курите только после завтрака.

★ Увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и началом курения до 10 и более минут.

★ Не курите больше одной сигареты в час.

★ Подсчитайте, сколько сэкономили денег, когда стали меньше курить.

Сокрушим табачный дым!

Проймет эвкалипт и мед

Курить Леша Соколов начал в 15 лет, а к своим 35 Алексей Николаевич был уже заядлым курильщиком. По утрам его все чаще стал донимать кашель, и Соколов знал, что тому причина.

«Так недолго и рак заработать», - сказал он себе однажды и решил покончить с пагубным пристрастием. Девчонки из цеховой библиотеки разыскали в каких-то своих книгах народный рецепт и посоветовали им воспользоваться.

«Ну я и приготовил снадобье. Ст. л. листьев эвкалипта залил 0,5 л. кипятка и дал настояться в течение часа. Потом добавил в приготовленный настой ст. л. меда и ст. л. глицерина. Вот это средство и пил по четверти стакана 7 раз в день через равные промежутки времени. Утром готовил свое «лекарство» и брал его на работу в специальной фляжке и потягивал ровно месяц. И вот уже 7 месяцев не курю!»

В. Александров,
г. Череповец

С полостью рта огня маста

Многие не могут отказаться от курения, но обеспокоены тем, что эта дурная привычка отрицательно влияет на зубы и полость рта.

«Стоматолог обнаружил у меня заболевание слизистой полости рта. Может ли быть это из-за того, что я курю?»

Станислав Федорович Гагарин

Видимо, у Вас, Станислав Федорович, лейкоплакия неба (реакция слизистой оболочки рта на раздражение дымом). Постоянное воздействие на нее приводит к появлению белого налета. Никакого неудобства курильщик при этом не испытывает, но позже на слизистой могут появиться плотные бугристые образования (типа бородавок). И если не лечить это заболевание, может развиться рак. При прекращении же курения проходит даже запущенная лейкоплакия.

А.Н. Журавлев, стоматолог



Абрикос тягу унес

Курил я лет 20. Надоел со своим дымом домашним, надоело и самому. Да и кашель привязался. Врач так и сказал: кашель курильщика. И решил я с этим вредным занятием завязать и вместо курева мед сосать, сухофрукты. Как запершит в горле - сигнал к очередной сигарете это - я уж наготове: сушеный абрикос или сливу в рот! Горло-то и обману. Утром натошак вместо самокрутки ст. л. меда стал съедать. А минут через 10 горячего молока стакан опрокину - хорошо! И как когда-то к табаку привык, так теперь к меду с молоком: и перед обедом, и перед ужином за полчаса регулярно лакомлюсь. И, знаете, совсем не тянет больше дымить. Курилку в цеху за километр обхожу, физкультурой увлекся, чувствовать себя лучше стал. А уж домашние-то рады!

П.М. Сивков, г. Кострома

С тех пор как начала курить, у меня стали разрушаться зубы, образовался пародонтит. Подскажите, что делать?

Татьяна Попова

Татьяна, развитию пародонтита способствует спазм сосудов слизистой, который вызывает проникающий в нее никотин. Ухудшается состояние десен и кровоснабжение всей зубной ткани. Так что следует бросить курить и регулярно наблюдаться у стоматолога.

У меня сухие, растрескавшиеся губы. Как быть?

Артем Миусенин

Я думаю, Артем, у Вас хейлит - воспаление, которое появляется у курильщиков: край сигареты раздражает кожу губ. Из-за этого может развиться лейкоплакия. Здесь выход один: отказаться от курения!

Аир - здоровья курить

Мой отец часто рассказывал о том, как он бросил курить.

Это случилось осенью 1944 года, в госпитале, куда папа попал из-за серьезного осколочного ранения легкого. И хотя операция прошла успешно, главврач предупредил молодого лейтенанта: скорое выздоровление возможно лишь при полном отказе от курения. А как это сделать? Отец, конечно, старался отказаться от махорки (даже кисет подарил кому-то), но больше двух дней такой разлуки вытерпеть не мог. И помогла медсестра: как только хотел курить, она давала ему пожевать свежий (можно сухой) корень аира. А после него редко курильщику захочется затянуться: в сочетании с табаком он вызывает легкий рвотный рефлекс. Так папа и справился со своей вредной привычкой. А уже перед выпиской сделал предложение той сестричке (моей маме), что ухаживала за ним. И с той поры, как родители вместе, к куреву он больше не притрагивался.

И. Матвеева, Белгородская обл.



Эта привычка - к инфаркту отмычка

Честно говоря, не думал, что когда-нибудь брошу курить. Привык за долгое время к сигарете во рту. Да и думал: как «прижмет» - сразу откажусь от табака, легко, без «ломки». И вот представился такой случай: врачи определили у меня гипертонию 2-й степени. Сказали, что если не расстанусь со своей вредной привычкой, то до инфаркта рукой подать. Я, конечно, внял советам эскулапов и решил бросить. Со следующей недели. Обязательно.

Теперь уж и не помню, сколько раз давал себе такие обещания. Знаете, лишь увижу, как кто-нибудь курит, так будто чертенок какой во мне говорил: «Давай наполни легкие ароматным дымом. От пары затяжек ничего не случится, а про головную боль забудешь». И я срывался, хоть и понимал: до добра это не доведет. Пришлось уехать в деревню к родителям. Рассказал им про беду свою, помощи попросил. Отец-то мой уж лет 20 как бросил дымить, а чем лечился - запомнил. Хорошо, что мама сохранила рецепт этого снадобья. Залила стаканом водки 2 ст. л. измельченной зеленой травы овса и сказала, что настой нужно держать в теплом месте 15 дней и принимать по 20-30 капель дважды в день до еды. Вытерпел я положенный срок и начал лечение. Сперва никаких изменений не заметил, но вскоре и сон мой улучшился, да и сердечко шалить перестало. А про головную боль и подругу ее - сигарету я больше не вспоминал.

К. Золотаревский, г. Новороссийск

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
связи с массовыми коммуникациями
Св. ПИ №77-9101
от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя
154501 г. Северодвинск
ул. Плеханова 3

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 599 Тираж 250.115 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «АЙ, болит!»
Индекс: 29722.

2 раза в месяц. Объем 1 н. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17 00,
фактически -
пятница
17 00

www.albolit-arh.ru
e-mail: giviltca@atnet.ru

Секретарь - (8184) 55-28-60
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия - (8184) 55-16-44
Отдел доставки - (8184) 55-16-45

Барышкова Т.А.,
Крылова И.В.,
Солдатов О.Г.
Над номером работали:
Бабарукина Л.И., Милин В.А.,
Овчинникова И.И., Голубов Р.В.,
Бутерина Е.С., Верещагина Е.П.,
Улановская Н.Д., Ефременко В.Д.,
Лукин Ю.К., Клиниченко А.И.,
Иванова Т.Ю., Губская Е.В.,
Голубина И.В., Шонин О.Ю.

Айболит!

№ 06(69) март 2002 г.

Спецвыпуск

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

www.aibolit.sib.ru

Газета основана 11 апреля 1995 г. Г.Барболиным и В.Белоусовым

Проглоти смешинку- витамишку

В номере:

1 апреля сделай

днем веселья

× Верь не верь, тащил
муж дверь

× Вазу не смог снять
сразу

× Ты, бабуся, зря не
трусь! 2-3

На шутку выдели

минутку

× Как мне пчела помогла

× Выход один - подсовы-
вать блин

× Пробовать мочу не хочу!
..... 4-5

Поперхнуто - это было

в конверте

× 20 раз писать - я пас!

× Запахом урины пропах-
ли магазины

× Такие гурманства - от
пьянства 6-7

Пишу с горю с
большим удовольствием

× ...И «наденьте» на лицо
улыбку! 8



Б.Е.

Подписка
на 1 полугодие 2002 г. -
ежемесячно!

По объединенному ката-
логу «Пресса России»,
том 1, продолжается поме-
сячная подписка на газеты:
«Ай, болит!» (инд. 34259),
спецвыпуск «Ай, болит!»
(инд. 29722), «Живица»
(инд. 27807).

«Дюймовочка» распро-
страняется пока только в роз-
ницу. спрашивайте у рас-
пространителей печатной
продукции.

О смехотерапии слышали? Да, да, даже почтенные мужи признают це-
лебным веселый хохот и искренние улыбки! Науке известно уже немало
случаев излечения даже тяжелых недугов смехом. Согласитесь - такое ле-
карство куда приятнее уколов! Так почему бы не поверить в него и не вос-
пользоваться им?!

Итак, считайте, что вам предстоит очень эффективная целебная проце-
дура. Приготовьтесь принять ее... Нет, не думайте, что сейчас кто-то будет
вас развлекать, а вы только критически оценивать его старания, ведь этот
выпуск построен на ваших письмах, на народном юморе. А мы лишь запи-
сали интересные наблюдения и, как нам показалось, забавные вы-сказы-
вания наших читателей. Поверьте, нам они доставили истинное удоволь-
ствие, зарядили массой положительных эмоций. Итак, расслабьтесь, про-
глотите смешинку-витамишку и... заряжайтесь весельем и здоровьем!

Начало было более-менее стандартным - стандартным в рамках моего опыта многолетнего общения с семейством Полянских. Звонила Наташа. Сквозь рыдания удалось выяснить, что с дитем приключился понос и очень срочно надобно спасать.

Все наши предыдущие встречи начинались примерно такими же рыданиями, а состояние нервной системы мамы Наташи всегда волновало меня больше, чем очередная простуда ее дочери Марины. Со временем интенсивность и частота Наташиных рыданий-причитаний уменьшилась - Маринке как-никак шел тринадцатый год, болела она нечасто, уже давно не плевалась лекарствами и без воплей открывала рот...

Не встречал - слегка мычал

Странно, но Семен Борисыч был дома. Для такого большого государственного человека быть дома в 19.00... Еще более странным было то, что Борисыч меня не встречал. Он не вышел, даже не выглянул из кухни, и на крик Наташи: «Сеня, доктор приехал!» - отреагировал лишь глухим приветственным мычанием.

Следует заметить, что большим начальником Семен Борисович был исключительно вне стен собственного дома. На немаленькой территории, ограниченной двухметровым кирпичным забором, царил жесткий матриархат. Тяжесть ситуации усугублялась тем фактом, что других особей мужского пола в обозримом пространстве не наблюдалось. Жена, дочь, теща Елизавета Захаровна, сиамская кошка Анфиса, умеренно похожая на овчарку дворняга Кука и, в довершение композиции, морская свинка Чапа.

Личная жизнь Семена Борисовича была сложна и запутана. Традиционное следствие - теща, которая была лишь на год его старше, но именовалась исключительно на Вы, Елизаветой Захаровной, а в минуты особого семейного благополучия - мамой.

Теща, разумеется, возглавляла семейную иерархическую лестницу, Наташа с Мариной были на одну ступень ниже. Далее царил равноправие. Кука, Чапа, Анфиса и Сеня (Семен Борисович) были послушны, вове-

мя получали еду. Правда, Сеня нередко пакостил, простите, сорил в доме, и ему доставалось чаще других.

В результате тяжелой подкаблучной жизни, мой приход всегда воспринимался Борисычем как праздник. Можно было найти сочувствие, можно было пожаловаться - дескать, «эти бабы», которые «только и могут, что орать», и «якобы всегда правы», опять не уберегли бедное дитя. А тут даже не вышел поприветствовать...

Да, события явно разворачивались нестандартно.

Дальше в рассказе - об унитазе

Вид у Маринки действительно был неважный. Тошнить начало еще в школе, после третьего урока примчалась домой, не снимая куртки, «овладела» унитазом, затем была рвота, потом опять - унитаз. Сейчас

Вот семья, скажу вам Я... (Записки педиатра)

лежала вся бледная, температура 37,3, тошнит меньше, побаливает и бурчит живот. Все остальные здоровы. С диагнозом особых проблем нет - явная кишечная инфекция. Ребеночку не пять месяцев - без уколов и капельниц обойдемся: питье, диета, кое-что из лекарств. Ну честное слово, девочки, ничего страшного - спасемся непременно.

Странности тем временем продолжают: Семен Борисович при осмотре не присутствует и участия в беседе не принимает.

Выяснив и разъяснив, что же все-таки надо делать, пытаюсь получить ответ на вопрос: кто (что) виноват (виновато)? На умном медицинском языке это называется эпидемиологический анамнез. Теоретически с этого положено начинать, но практически важнее было унять родственников, дабы не скулили и не рыдали, а знали, в чем дитя нуждается и что от них требуется.

Стандартный вопрос: «Что ели накануне?» Ответ окончательно расставляет все точки над «i». Более того, вносит предельную ясность и легко объясняет странное поведение Семена Борисовича.

Пир черной икры

«Вчера вечером, - растолковывает мне Елизавета Захаровна, - этот (следует кивок в сторону кухни) приволок литровую банку черной икры. Какой-то его агент по снабжению привез из Астрахани. На весь дом чирикал, какая она свежая и замечательная. Вечером Маринка съела 3 бутерброда, больше никто и не попробовал, решили - что ж ее есть, если ребенку нравится. Теперь вот все здоровы, а дитя из-за этого (очередной кивок в направлении затаившегося Семена Борисовича) мучается».

С отравлениями икрой я, разумеется, сталкивался, и не единожды. Но все, что я видел на этот раз, как-то в икру не укладывалось. Вот если б сметанка или молочко...

Иду мыть руки, по пути заглядываю на кухню. Зрелище потрясающее: «глава семьи» в майке и трусах сидит на табурете и ложкой прямо из банки ест икру. Литровая бан-

ка уже пуста наполовину. При моем появлении Семен Борисыч делает судорожный глоток и недоверчиво смотрит на меня грустными глазами затравленной антилопы.

- Док, я им докажу! Парень, что привез, абы чего не возит. Икра точно свежая. Я ведь перед тем, как домой идти, сам съел немного - отметили возвращение. Так им же и сказать нельзя: разорались бы, что ребенка объедаю. Но я ж здоровый, никаких поносов...

- Семен Борисыч, не знаю как понос, но давление Ваше, после такого количества соли, точно подскочит - давайте эти эксперименты заканчивать. Я и сам думаю, что икра тут не при чем.

Возвращаюсь к пострадавшему ребенку. Женщины при деле: Марина заканчивает поглощение смекты, которая без труда нашлась в огромной домашней аптечке Полянских; Наташа и Елизавета Захаровна активно участвуют в лечении, кривясь и глотая слюну одновременно с девочкой.

Вскользь интересуюсь:

- Кстати, а кроме икры ничего сомнительного не ели? На завтрак, например. А то на икру не очень похоже.

Плохим быть не мог творожок?

Сенина теща смотрит на меня с укоризной. Из кухни в сторону комнаты неспешно перемещается робкая тень Семена Борисовича. Тень по-прежнему держит в руках злополучную банку икры. Марина садится на кровати - пытается вспомнить. Наташа спокойна. Ей-то чего волноваться - процесс приобретения продуктов полностью на совести и под контролем Елизаветы Захаровны...

- На завтрак были чай и творожок в шоколаде, - гордо заявляет ребенок.

Семен Борисович переступает порог комнаты. С вызывающим видом и громким стуком он ставит банку с икрой на антикварный комод конца XIX века. Наташа и Марина с любопытством смотрят на маму и бабушку соответственно.

Во взгляде Елизаветы Захаровны укоризну сменяет недоумение с легким оттенком сомнения. Медленно двигаясь в моем направлении, она говорит звонким, дрожащим голосом:

- Я этот творог уже два года в одном и том же месте покупаю, и никогда, слышите, ни-ко-гда! - никаких проблем. Его, к счастью, не из Астрахани возят!

Елизавета Захаровна останавливается в двух шагах от меня, переводит взгляд на комод, незатейливо украшенный сосудом с икрой и, всхлипнув, быстро выходит из комнаты.

Я прощаюсь. Повеселевший Семен Борисович охотно бросается провожать.

Мы проходим мимо кухни. На табурете восседает Елизавета Захаровна. Не переставая жевать, она реагирует на мое «до свидания» вялым кивком головы. Перед ней блюдечко с остатками творожка в шоколаде.

Телефонный звонок разбудил меня в половине второго.

Голос Семена Борисовича звенел и переливался всеми оттенками восторга, счастья, радости.

- Доктор, дорогой! Ты себе не представляешь! У тещи понос! Уже полчаса из туалета не выходит! Спасибо тебе! Спокойной ночи!

И он повесил трубку.

Евгений Олегович
Комаровский,
педиатр, к.м.н.

Днем веселья



Верь не верь, тощила муж дверь

Историю хочу вам рассказать... О чем она, сама не знаю. Может, о том, как сильно меня муж любил...

В те далекие времена мы начали жить с ним в деревне Скородум, это под Кич-городком. И вот однажды я заболела, температура под 40. Мой муж испугался и побежал за доктором, за 4 километра. Хотя время было и позднее, но доктор пришел. Осмотрел меня, дал таблеток от жара, а у мужа попросил бумаги, чтоб рецепт написать. Сказал, что рецептов с собой не прихватил. И еще добавил: «Завтра сходишь с рецептом в здравпункт в Кузючский сельсовет». А муж, вижу, бегаёт по комнате и бумаги найти не может. Какая там бумага! Мы только что сошлись: одни котелки да какие-то тряпки... Тогда доктор сказал мужу: «Я тебе рецепт напишу на двери, а ты утром найдешь бумагу да и перепишешь...»

Утром мой муж встал в 4 часа, бумаги искать не стал, так как был не шибко грамотный, снял с петель дверь и пошел с ней в здравпункт за 7 километров. Когда пришел на место, было 8 утра. Стал просить у врача лекарство. Врач спрашивает: «А рецепт-то где?» «А там, на улице стоит», - отвечает муж. Врач рассердилась: «Ты что, шулки сюда пришел шулить?» «Да нет, - отвечает, - мне не до шуток...» А сам мокрый стоит, будто из бани... Врачиха посмотрела на мужа, плечами пожала и вышла на улицу. И там прочитала рецепт. Сердиться перестала. Дала лекарство - даже денег не взяла. А еще добавила, чтоб обратно он дверь не таскал. Пообещала на попутной подводе, как только лошадка в нашу деревню пойдёт, прислать дверь обратно. И прислала - спасибо врачу - еще к полудню... Теперь-то таких врачей не бывает... Да и мужей тоже. А было мне в ту пору 18 лет, а сейчас 71, слава Богу...

Галина Андреевна, г. Архангельск

Ты, бабусь, зря не трусь!

Бабушка приходит в поликлинику, чтобы по назначению врача сделать ЭКГ. Подходит к медсестре в кабинете, рядом с которой молодой доктор заполняет медкарту. Медсестра бабушке говорит:

- Проходите в пятую кабиночку.

Бабушка: «Что?» Медсестра громко: «Проходите в пятую КАБИНОЧКУ!»

Бабушка опять: «Что?»

- В ПЯТУЮ КАБИНОЧКУ! - кричит медсестра.

Сидящий рядом доктор - тихо сторону: «В пятую могилочку».

Бабка поворачивается и как заорет:

- Ага, паразиты, значит, убить меня решили!

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

Что ж за привычки, молодежь?

Как-то в больнице неходячей бабке, чтоб избежать отека легких, потребовалось поставить горчичники.

Девчонки, видя, что она спит, не стали ее тревожить, поставили горчичники и ушли.

Через несколько минут из палаты выскочила медсестра и возмущенно на нас закричала:

- У вас, молодежи, ничего святого в душе не осталось: так над человеком издеваться!..

Мы ничего понять не могли...

Нас вызвали к заведующему отделением. Пожилой врач, увидев нас, изо всех сил старался сделать сердитое лицо, но у него ничего не получалось. Наконец он взорвался смехом:

- Всякое бывало в практике, но чтобы мертвому человеку горчичники ставить - такое вижу впервые...

М. Колодкина,
г. Архангельск

Хорошо как спирт горит!

Еще свежи в памяти годы моих занятий в медучилище. Помню свою первую практику в больнице. Там нас разбили на 2 подгруппы и отправили по отделениям. На нашем этаже сразу произошел курьезный случай.

Одной старушке надо было поставить банки. Мы всем скопом стали готовиться к процедуре. По неловкости кто-то нечаянно пролил спирт на спину больной, и та, в прямом смысле слова, загорелась. Мы дико испугались, а она истошно заорала. Кто-то, чтоб погасить пламя, стал бить женщину по спине ладонями. А одна девчонка не растерялась и, схватив судно из-под кровати, вылила содержимое на больную. Спина продолжала гореть. И только накинув одеяло, мы потушили огонь. Слава Богу, обошлось без ожогов, ведь кожа была смазана вазелином.

От пережитого у старушки случилось кратковременное заикание, и мы, практикантки, на какое-то время лишились дара речи.

Л. Кузнецова, г. Плесецк

Вазу не смог снять сразу

Этот случай лет 10 назад был. До сих пор как вспомню, так в хохот. Так вот. Входит в автобус мамаша. За руку пацана держит. А пацан больной, видимо. Ну, знаете, такие бывают с огромным черепом. А на черепе вязаная шапочка. И крестит его по чем зря: «Идиот! Кретин! Тупица! Вот отрежут сейчас тебе в больнице уши!» А пацан молчит и эдак виновато улыбается. Ну автобус, натурально - на защиту: что это Вы, мол, мамаша, больного ребенка эдак уж?

- Больного?! Вы посмотрите, что он наделал! - И срыгает ему шапочку. А под ней у пацана хрустальная ваза.

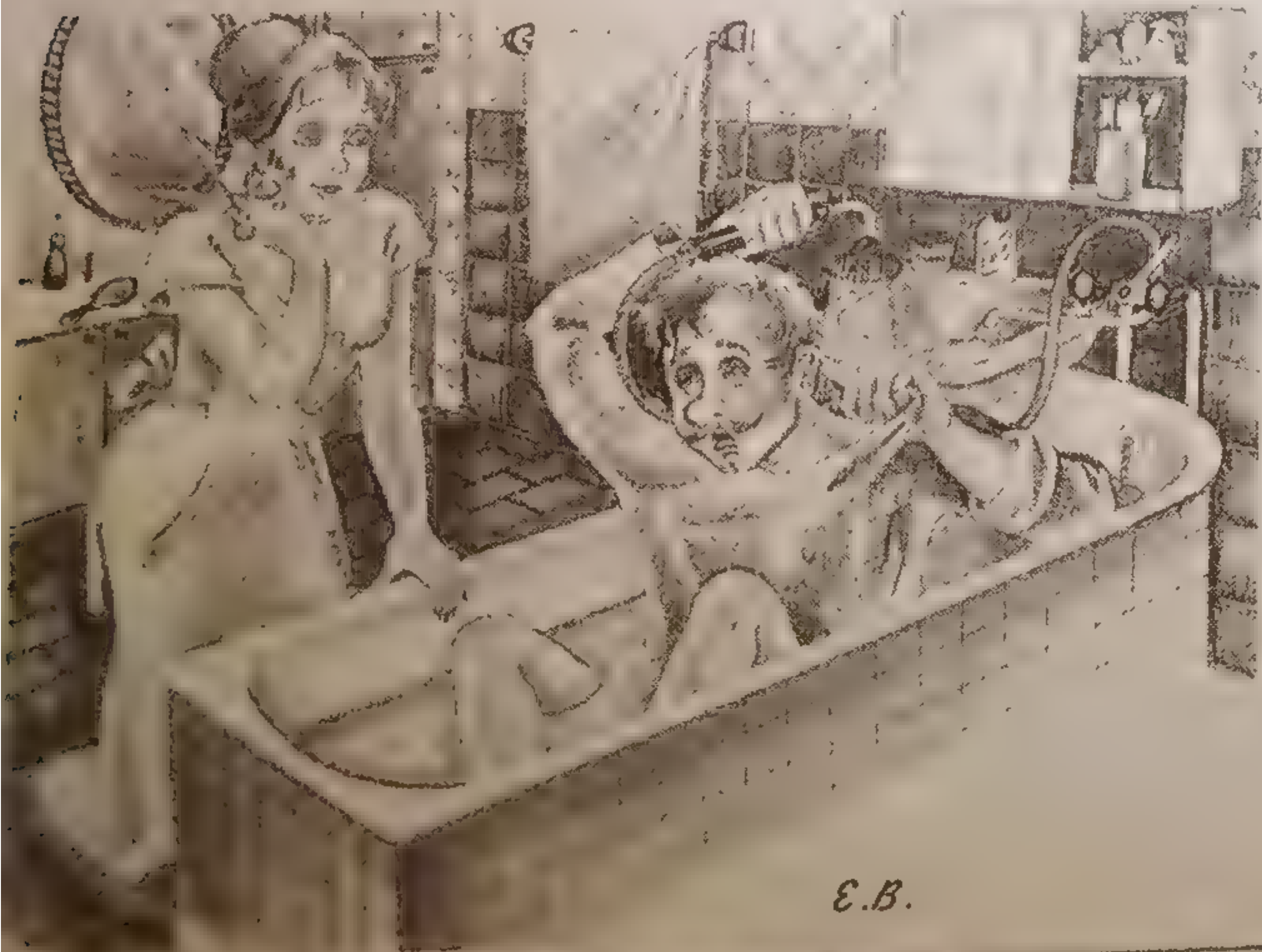
Автобус замер.

- Мама, я похож на царя?

- Ты похож на болвана! Оказывается, в магазине, пока мать смотрела товар, этот «царь» нацепил себе на голову вазу, она проскочила за уши, а назад - никак. Пришлось отдавать все деньги, какие были, и ехать в поликлинику. Вышли они у детской больницы, а автобус до самого вокзала икал от хохота.

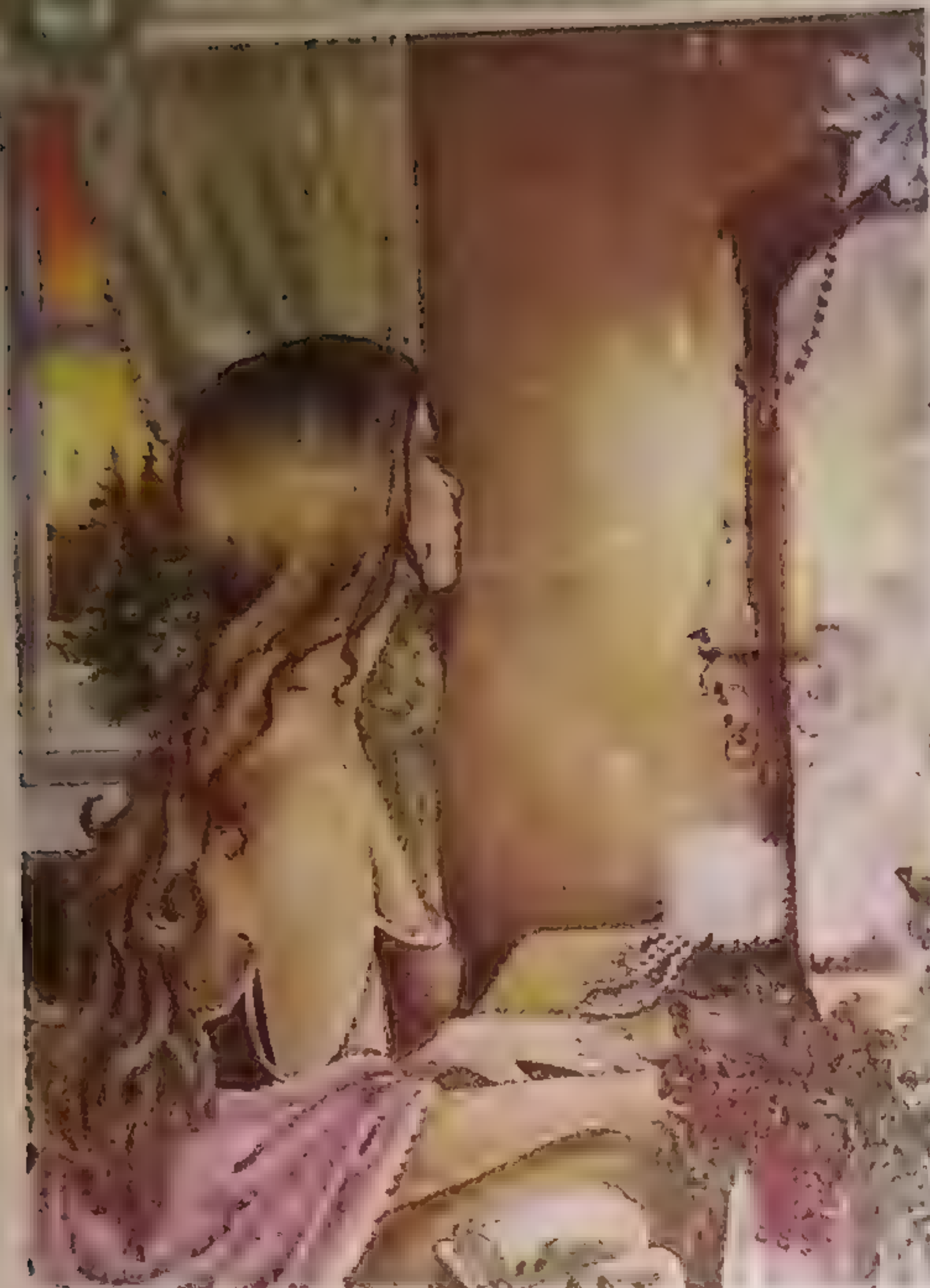


Е.В.



Е.В.

На шутку



Выход один - подсовывать блин

Просыпается паренек в больничной палате от звонка телефона.

- Алло, доброе утро. Это ваш лечащий врач.

- Что с моими анализами, док?

- Ну... Без обидняков - у вас нашли сифилис, дифтерию, скарлатину, чуму, оспу, ветрянку и СПИД.

- А!!! Ну так делайте что-нибудь!!! Лечите!!!

- Да не волнуйтесь, все в порядке, по плану... Вот с сегодняшнего дня вам назначена «блинная диета»!

- Это как?

- Завтрак - блины, обед - блины, ужин - блины...

- А помогут блины?

- Не знаю. Но это единственное, что у вас под дверь пролезает...

Какая женщина в наше время - и не в наше, конечно, тоже - не хотела бы помолодеть? Особенно если ей уже немножко за... Конечно, я тоже не исключение. И каких только методов не перепробовала! Кроме слишком дорогих, естественно. И вдруг такая возможность! Один ну очень известный академик проводит бесплатный сеанс омоложения. Правда, сначала мне пришлось пару часов подождать на улице, потом вместе с толпой бабушек штурмовать вход.

Честно говоря, после этой весьма активной процедуры штурма мы изрядно помолодели, намяв друг другу бока и покрасневшись. А дальше... Дальше было еще лучше. Во-первых, методика оказалась предельно простой и доступной. Во-вторых, этим можно заниматься и самостоятельно. Судите сами. Надо ежедневно в течение часа повторять или прослушивать на магнитофоне вот такое маленькое заклинание: «Вновь родившаяся новая - новая - здоровая - животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову, во все мое молодое - здоровое - прекрасное тело... Я вся наполняюсь огромной колоссальной новорожденной силой...»

Сколько дней я таким образом занималась? Честно говоря, уже не помню, и не только потому, что моя память теперь меня подводит: просто я стала какой-то слишком беспечной и легкомысленной. И на улице ко мне уже не обращаются со словом «девушка», хотя меня, в мои бывшие сорок с хвостиком, это весьма радовало. Нет, теперь все больше - девчонка, деточка или ма-

лышка.

В общем, можно сказать, процесс пошел. И даже слишком активно. Все чаще я вспоминаю об одном странном заболевании: когда ребенок старится, не успевая повзрослеть, и к 20 годам уже может умереть. Наверное, ежедневными заклинаниями сдвинула я что-то в своей системе естественной регуляции и теперь ничего не могу поделывать. В кино без взрослых меня уже не пускают. Правда, в общественном транспорте можно ездить бесплатно. Об официальной работе и говорить нечего. Чтобы заработать себе на жизнь, протираю стекла в машинах или пою в подземном переходе под детскую гармошку.

Все это было бы не так уж и страшно, но ведь процесс обратного развития продолжается. А как

его остановить и запустить все в противоположную сторону? Если бы у меня была хотя бы взрослая дочь, которая могла бы со временем ухаживать за мною... А так, сами посудите, памперсами я, конечно, уже запаслась, но кто их менять будет? Дело-то к этому идет, причем семимильными шагами.

В общем, кажется, остается только один выход: прихватив весь запас памперсов, отправиться к этому самому академику. Он хоть и с седой бородой, а здоров как бык, к тому же в свои семьдесят семь лет имеет семилетнего сына. Надеюсь, он мне не откажет, тем более что каждому настоящему ученому интересно посмотреть на плоды рук своих, а может, найдет способ остановить мой процесс омоложения прежде, чем я дойду до стадии оплодотворенной яйцеклетки. Чем черт не шутит?

Татьяна Скобелева,
«Мир Зазеркалья»

В медицинском институте на занятии по военной медицине старый преподаватель интересуется у студента:

- Молодой человек, почему вас не было целый месяц?

- Я болел эндометритом (воспалением матки), - отвечает студент.

Все громко смеются.

Преподаватель, услышав хохот:

- Я с твоим эндометритом всю войну прошел.

«Полезная газета»

- Почему Вы непрерывно щелкаете пальцами? - спрашивает психиатр.

- Чтоб отогнать крокодилов, - отвечает пациент.

- Но в радиусе трех тысяч километров нет никаких крокодилов...

- Ну вот, теперь Вы убедились, какое это эффективное средство!

- Вы не заболели?

- Почему Вы так решили?

- Но Вы же, я вижу, вышли из аптеки.

- Интересно, что бы Вы представили себе, если бы я вышел с кладбища?

- Доктор, я все время разговариваю сам с собой. Не могу ли я от этого свихнуться?

- Никто еще от этого с ума не сходил.

- Да, доктор, но Вы не знаете, какой я нудный.

Травматолог обращается к пациенту:

- А что это с вашей шеей?

- Я оглянулся посмотреть, не оглянулась ли она, чтоб посмотреть, не оглянулся ли я...

Больной приходит к врачу:

- Доктор, я был у вас три месяца назад. Вы обнаружили у меня ревматизм и рекомендовали бояться сырости.

- Да, припоминаю. И с чем вы снова ко мне пожаловали?

- Доктор, дорогой, можно мне, наконец, помыться?

Отец причесывается перед зеркалом

А сын спрашивает:

- Папа, зачем на голове волосы растут?

- Для красоты.

- Тогда почему не цветы?

Очередь к гинекологу. Подходит мужчина и спрашивает, кто последний. Ему говорят, что это очередь к гинекологу.

- Да, да, - отвечает он, - я знаю.

- Но это женский врач!

- Это он спиральки ставит?

- Он.

- Ну, значит, он и снимет.

ВЫДЕЛИМ МИНУТКУ

Чувство юмора - лучший подарок, который природа могла сделать человеку. Весельчаки и оптимисты пользуются успехом в любом обществе, они живут дольше, а болеют - реже. Пять минут смеха заменяют дозу валидола или полноценную тренировку. И даже приводят к просветлению...

Клубы, где скалят зубы

Сейчас одно из самых модных мировых поветрий - специальные клубы смеха. У нас говорят: пять минут смеха заменяют двести грамм сметаны. Немцы, напротив, сравнивают смех с физической нагрузкой: они считают, что минута смеха приносит столько же пользы, сколько 45 минут физкультуры, так что расстаются теперь с лишними килограммами смеясь.

Юмор страстно не любит астма

Юмор дает не только психическое, но и физическое здоровье. Сам смех - это как минимум дыхательное упражнение. Он помогает при многих телесных болезнях.

В последние годы проводились многочисленные исследования на сей счет в США, Франции и России. В

одной из больниц Калифорнии придумали, например, такой эксперимент. По утрам к пациентам приходила медсестра с порцией свежих анекдотов, потом включали

Весельчак счастлив как!

телевизор с выступлениями известных комиков. Пациенты сидели и смеялись и - подтверждено специалистами! - начинали чувствовать себя лучше. Конечно, если у человека переломана грудная клетка, смех его не спасет. Но психосоматические болезни (язва, астма, колит), вызванные тем, что человек не дает выхода эмоциям, он исцеляет. Там



С.В.

смехотерапия как нельзя более кстати.

И даже тяжелые онкологические больные, которых регулярно смешат, случается, выздоравливают. Есть пре-

цедент: в Австралии несколько таких больных отказались от традиционного лечения в пользу смехотерапии. Через год выяснилось, что опухоли нет и в помине.

Вмиг развеет вас дневник

Оказывается, в мире существуют даже эксперты по смеху - гелотологи. В последнем номере немецкого журнала, посвященного здоровью, берлинский гелотологист перечислил физические преимущества смеха.

Прежде всего, в процессе смеха задействованы все семьдесят групп мышц: движутся плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма. Сердце бьется чаще, поднимается давление, с учащением дыхания растет уровень кислорода в крови.

Люди, желающие сохранить здоровье, теперь могут

выбирать: фитнес-клуб или клуб смеха. Тем, кто не в состоянии посещать такие клубы, специалист по смеху советует: «Старайтесь держать в памяти хотя бы один смешной эпизод, припомните его во всех деталях. Ведите «юмористический дневник», записывайте в него все, что особенно развеселило вас. Не выбрасывайте предметы, показавшиеся вам смешными, - коллекционируйте их. Однажды, когда вам придется совсем туго, вы заглянете в свой дневник, расхохочетесь от души, и вам сразу станет лучше!»

Спустя неделю добьетесь цели

Российский психолог Николай Игнатов предлагает такой - весьма оригинальный - способ смехотерапии. Вы просыпаетесь рано утром. В соседней комнате спят родители, рядом похрапывает муж. А вы, прежде чем открыть глаза, начинаете тихонько смеяться. Вас могут счесть идиоткой, могут весь день подкалывать вас, но если вы сумеете посмеяться пять минут и будете повторять это упражнение хотя бы раз в неделю, через какое-то время вас не узнают. Вы станете более спокойной и раскованной, меньше будете реагировать на неприятности и больше радоваться жизни.

Елена Фомина,
«Семейный доктор»

Пробовать мочу не хочу!

Знаменитый профессор рассказывает студентам об анализе мочи.

«В прошлые века, - говорит он, - врачи даже пробовали ее на вкус. Настоящий врач не должен быть брезгливым, - и на глазах у студентов опускает палец в мочу, облизывает его. - Кто повторит?»

Один вызывается и повторяет. «Да, коллега, брезгливости у вас нет, но нет и наблюдательности. Опускал я один палец, а облизывал-то другой!»

Как пчела помогала

Однажды мой хороший друг позвал меня мед качать. И вот какая-то пчела чумовая - через брючину, что ли, - забралась ко мне в штаны и укусила прямо в член. Ясное дело, он опух и размером больше стал. Вернулся я домой под хмельком слегка, захотелось мне любви. Жена неохотно, но согласилась. У нас в последнее время по этой части как-то не очень складывалось, а потом она мне и говорит: «Слушай, что у тебя с ним? Ты моложе был, а такого удовольствия я не помню». - «Да пчела укусила туда, может, поэтому...» На следующее утро жена меня обнимает и говорит: «А давай пчел заведем». Тут меня подбросило: «Ты что

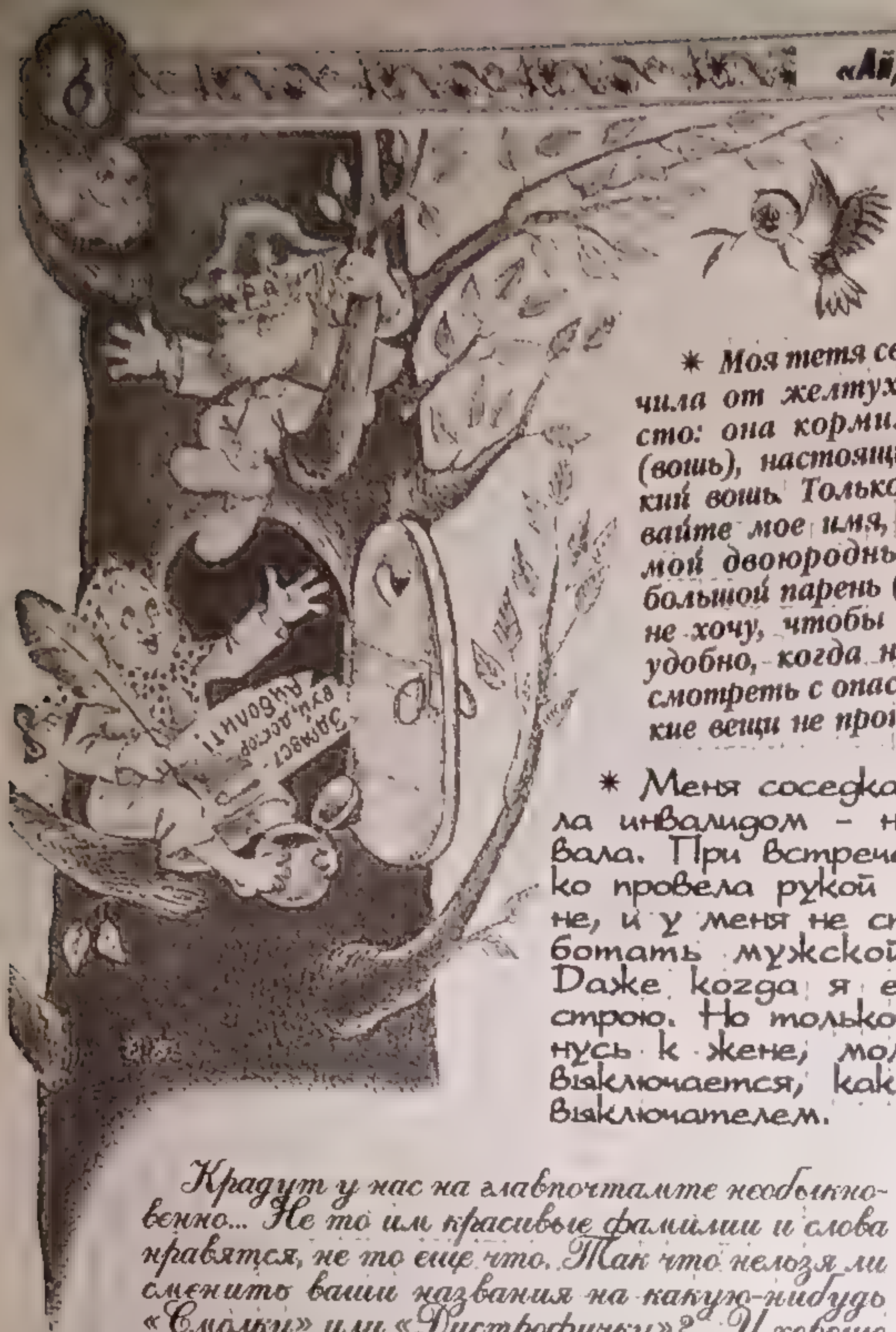
это в голову забрала?! Думаешь, я по твоей прихоти без штанов на улье каждый день сидеть буду?» «Да нет, что ты, - говорит. - Я не в том смысле. Просто этот случай меня на мысль навел».

Смотрю, через день сидит читает книжку. Глянул - «Пчеловодство». Короче, взяли машинные деньги, купили пчел, завели пасеку. Дело это оказалось хоть и непростым, но очень увлекательным, да и прибыльным. Так вот незаметно достаток в дом пришел. Слава Богу, в это место пчелы меня больше не кусали, но и без того у нас с женой все нормально. Как ни крути, помогли нам пчелки и разбогатеть, и семейные отношения наладить...

А.М., Пензенская обл.



Поверьте



* Моя тетя своего сына лечила от желтухи очень просто: она кормила его вином (вошь), настоящий человеческий вошь. Только не подписывайте мое имя, потому что мой двоюродный брат уже большой парень (за 30 ему). И не хочу, чтобы ему было неудобно, когда на него будут смотреть с опаской (у нас такие вещи не прощают).

* Меня соседка сделала инвалидом - наколо-вала. При встрече только провела рукой по спине, и у меня не стал работать мужской член. Даже когда я его на-строю. Но только повер-нусь к жене, моментом выключается, как будто выключателем.

* Люди добрые, помогите бросить курить. Перепробовал, кажется, все. Рак речной, сушеный в тени, ногти, перо белой птицы (чуть не сдох от этой птицы!). И ничего не получает-ся...

Вячеслав,
Саратовская обл.

* Недавно, читая вашу газету, я нашла адрес одной женщины-целительницы, но, к сожалению, газета куда-то пропала, и я даже не запомнила адрес. И теперь обращаюсь к вам. Если вы помните и знаете адрес этой женщи-ны, напишите.

Юля, Удмуртия

* В область про-изводительности мужчины втирал чистое пихто-вое масло один раз в день. Одновременно он содирал сурепку...

В. Карпова,
Чебоксары

Я где-то подцепила чесот-ку. Пока до меня дошло, что это чесотка, у меня полно-стью воспалилось бедро. Бе-лые пузырьки сидели друг на друге. Приходилось вставать и по ночам, чтобы обработать ногу, так как эти клещи-зве-ри не давали мне спать и ше-велились в ноге всю ночь...

Елена, Приморский край

Однажды заболел мой племянник. Покрылся сыпью, да еще с зудом. Я осмотрела его и решила, что это чесот-ка. Оказалось, что это дей-ствительно чесотка, да еще и китайская...

Е., Читинская обл.

Кладут у нас на главном месте необычно-венно... Не то им красивые фамилии и слова нравятся, не то еще что. Так что нельзя ли сменить ваши названия на какую-нибудь «Смолку» или «Дистрофику»?... И хорошо бы всем газетам сделать девиз постоянный - смерть врагам!

Н.И. Крыжова, г. Тюмень

* Мне 15 лет, я учусь в 9-м классе, вот только рост у меня небольшой (1 м 50 см). Меня в классе называют маленьким, даже прозвище дали - клоп. Но я не курю! Я вас очень прошу, помогите мне избавиться от этого роста!

М., Самарская обл.

* Без-техники без-опасности в половом вопросе не обойтись.

* Моя дочь состоит на учете у врача-носогло-точника.

В это болото кому охота!

В «Ай, болят!» есть просьба одной женщины из Котласа, которая просит заговор на разлучение с нелюби-мым... Я заговора не знаю, но один способ могу ей посоветовать. Способ непроверен-ный, но верный.

Итак, пусть эта женщина ночью его несколько раз опи-сает. Сколько может, сколько захочет. Чем больше, тем луч-ше. Далее он пошлет ее к вра-чу. Она, естественно, не пой-дет, а мужчине скажет, что ходила. Муж спросит, что ска-зал врач. Она ответит: мол, еще с недельку посикаешь, а потом по-большому ходить начнешь. И кому охота будет жить с такой женщиной?

Без подписи,
Красноярский край

Запахом урины пропахли магазины

В баню теперь зайти невоз-можно. Только дверь откро-ешь - в нос мочой как шибает! И сказать-то ничего нельзя - бабка тут моя коман-дует, она - домашний началь-ник. По ее указке всю баню запоганили. А все началось с того, что в деревне все по-вально стали лечить свои болячки мочой. Откуда взялся этот рецепт - ни-кто точ-но сказать не может. Но кто пить ее принялся литровыми кружками, кто припарки из нее делать, кто голову ма-зать, уши, а Нюрка, почталь-онша наша, в глаза начала закапывать. От катаракты, го-ворит, спасает.

Не берусь судить, может,

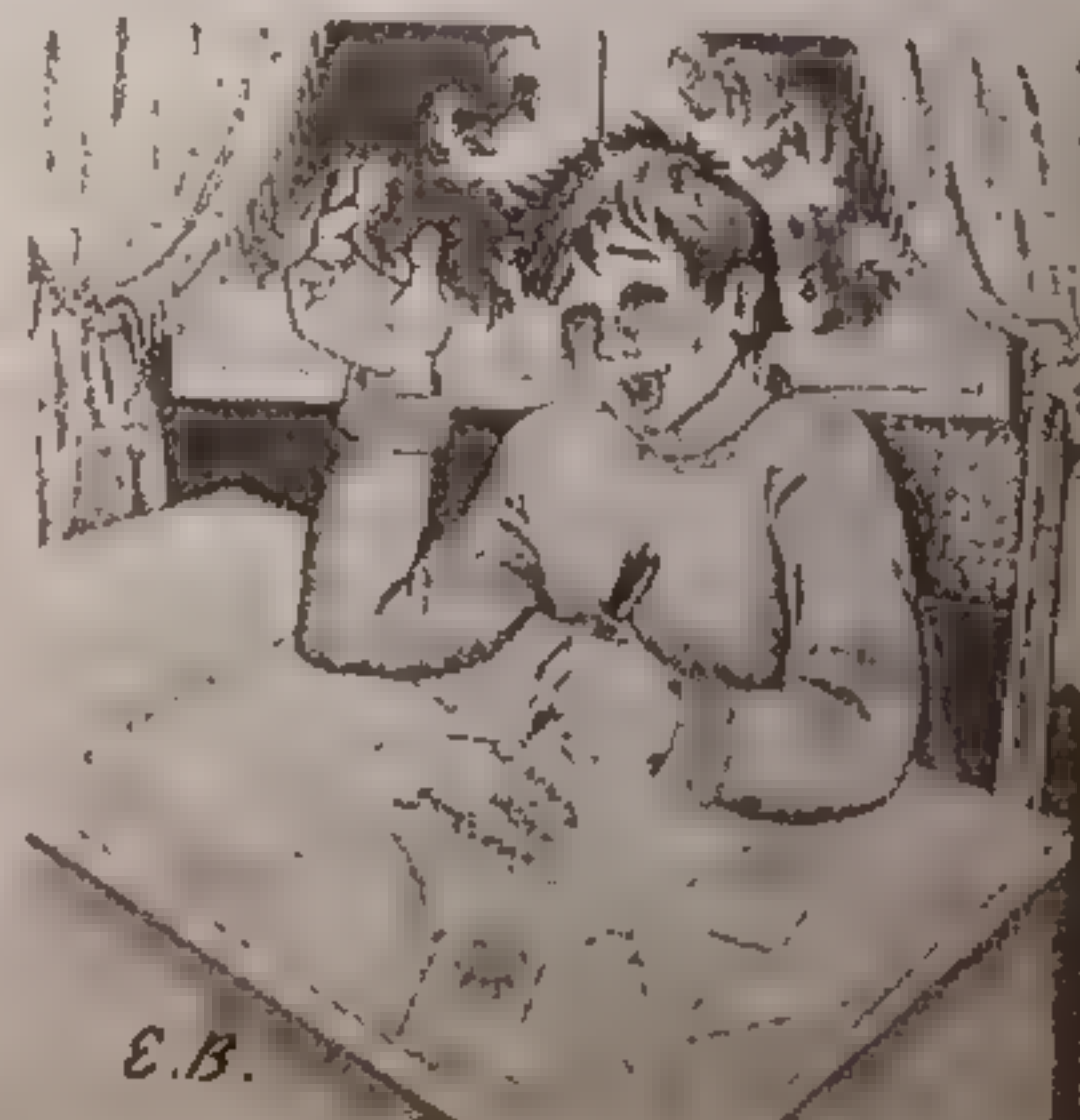
кому и помогает такое лечение. Что подела-ешь - денег у людей нет, колхоз обнищал, а болезни одолевают. Вот и приходится бо-роться своими мето-дами. Только плохо стало, что в деревне не только в баню зай-ти невозможно, но и в магазин наш един-ственный, куда раз в неделю хлеб приво-зят. Такой там запах обосновался, что по-рой с ног валит. Ведь привезут хлеб - вся деревня сбегается. Кто с компрессами на ногах, кто на локтях, кто на голове.

А некоторые умуд-ряются, один компр-есс по целой неде-ле держать. У сторо-жа Федотки после та-

кого лечения вся кожа на ногах сопрела. «Зато кос-ти не ломит», - говорит.

Вот и прошу добрых людей. Отзовитесь, вра-зумите баб и мужиков. Объясните, что лечиться мочой можно, но в меру, да на пустырях и выгонах, а не дома да в банях.

А. Куцевляк,
Саратовская обл.



Е.В.

ЭТО БЫЛО В КОНВЕРТЕ

* У меня, по моему счету, большая проблема. Я никак не могу избавиться от мешков под глазами. Мне стыдно смотреть людям в глаза, особенно мужского пола. Пожалуйста, помогите побыстрее. Я уже вся замучилась - а ведь праздники на носу.

Без подписи

* Как-то прихватила у знакомой спина, и ей посоветовали компрессы на поясницу поделывать с медом, солью и дегтем. Вылечила она спину, а через некоторое время обнаружила, что беременна, а лет ей тогда было за 40.

Митюкова, Тыва

* Еще больше я удивился, когда узнал, что в чае есть наркотик чаин, в кофе - кофеин, а в какао - кокаин!

В.И. Жуков,
Татарстан

* Я пишу вам уже третье письмо, но ответа так и не получила. Я, конечно, не знаю, может, вы и не читаете письма из Башкирии...

Башкирия

* Помогите. Я работаю учительницей, но сильно гнусавлю. Ведь вы не хотели бы, чтобы вашему сыну преподавал учитель-гнус.

Спросите, о чем хотите!

Если у вас не складывается личная жизнь, попробуйте этот метод. Когда никого не будет дома, перевернитесь через голову и громко, от всей души, спросите: "Господи! Ну почему все так складывается? Почему?" И все. Дочери моей знакомой хватило недели, чтобы в ее жизни появился спутник.

А.В. Победоносцева,
Тверская обл.

* От лямблий. Нужно взять 25 г керосина и 25 г водки. Все соединить и выпить ночью, потому что, когда человек спит глубоким сном, все эти паразиты высовываются из своих ячеек...

* Добрый день, Татьяна Александровна! Прочитала Ваше обращение о помощи в лечении Ваших дочерей от лямблий. Не волнуйтесь Вы так! Я болею этой болезнью с 56-го года...

* В детстве моя мама страдала угрями. Ходила в платочке, наружу торчал один чистый нос.

Ю., Воронежская обл.

* Чтобы прогнать нечисть, для начала освятите квартиру священником.

20 раз писать - я пас!

Здравствуйте, уважаемые сотрудники газеты «Ай, болит!».

Я обращалась к вам за помощью, и мне пришло много писем от добрых людей с советами. Но одно письмо пришло из г. Кириши. Там пишут: переписать его 20 раз и разослать. Я человек пожилой - мне это делать трудно. Поэтому я высылаю письмо вам, напечатайте его, пусть знают все, пусть оно поможет всем больным людям. Это и будет всем счастье.

Мария Ивановна

Письмо счастья

Само письмо находится в Антверпене (Бельгия). Оно облетело всю землю 444 раза и пришло к Вам. С получением счастья и здати, но с одним условием: нужно послать 20 копий в течение 100 часов после получения письма, и тогда к Вам придет неожиданность, а какой она будет, зависит от Вас. Жизнь письма началась в 1154 году. В Россию оно попало в 1907 году. Его получила бедная крестьянка Круглова. Она разослала 20 копий и через 4 дня окончила клад. Впоследствии она вышла замуж за князя Тилицкого. Ее дочь живет теперь в Америке. В 1937 г. письмо попало к Тухачевскому, а он его сжег и через 4 дня был арестован. В 1944 г. Келон Россия получила письмо и велел размножить его, а через 4 дня выиграл в рулетку миллион долларов. Его сослуживец порвал письмо и попал в автомобильную катастрофу. Н.С. Хрущеву подбросили письмо на дачу, он выбросил его, а через 4 дня оказался сверстником с постя ген. секретаря его соратниками по партии. В 1983 году письмо получила А.Б. Пугачева, отправила 20 копий, а через неделю получила приглашение от Американской фирмы, а уже через 4 месяца положила на свой счет 2000000 долларов. Ни в коем случае нельзя рвать письмо. Отнесись к нему достаточно серьезно. Это письмо есть нить между прошлым и будущим, и при этом во всех 20 копиях нити не меняются.

43-94 НТК - 93 ХАКУ 2332 - 700 - эти знаки должны приехать Вам счастье. Отправьте это письмо, а через неделю получите сюрприз. Это истина, даже если вы не верите. Вот пример: Ричард Филлипс получил письмо, выбросил его и скончался - так провалилась цель. К. Фогнер послал 20 копий и выиграл лотерею в 3000 долларов. В марте 1997 года Сетрин получила письмо и не отправила 20 копий, в результате его жена скончалась при родах и его ребенок родился больным. Тогда он разослал 20 копий и ребенок выздоровел. Итак: сделайте 20 копий и отправьте их в разные города.

Знайте, это не шарлатанство, а настоящая истина. Будьте счастливы!

Такие гурманства - от пьянства

Есть алкоголики, которые не хотят лечиться у врачей, а хотят вылечить народными средствами.

Вам подлечиться - змея и горчица

Водкой кушанье дозволяется запивать. Алкоголик берет ящерицу или змею ядовитую, главное - живую. Полностью погружает в водку. Закрывает плотно крышкой и оставляет как минимум на неделю. Ящерица или змея, разумеется, умрут. Если змея была ядовитой, она избавится от яда. Потом достаете ее и режете

на кусочки. Можете помазать хреном или горчицей. И ешьте! Но обязательно запивайте той самой водкой.

Прогонит гурман живой таракан

Тараканы - ходячие белки! Изумительные на вкус, очень сытные. Алкоголику можно наесться десятком тараканов. В еду годятся любые - и рыжие, и черные. Как подсолнечные семечки - разный цвет и разный вкус. Но и то, и другое - пальчики оближешь. На сковороду наливаете подсолнечное масло, оно закипает. И пригоршнями бросаете туда живых тараканов. От соприкосновения с маслом они погибнут моментально, но не будут горчить, как если бы вы их жарили уже мертвыми. Готовьте минут десять. На

вкус - как орешки.

Все готово по рецепту плова

Итак, тараканов без ног кладете в уксус на час. Потом обваливаете в муке и красном перце. Жарите. А дальше - все по рецепту плова.

И рагу приготовить смогу

Живых ошпарить кипятком, а затем порубить на кусочки, сварить или потушить. Потом будете блевать, зато перестанете пить водку.

Шашлык из крыс пройдет на бис

Для порции на 4-х алкоголиков берете 12 молодых крыс или 16 мышек. Снимаете с них шкурки, отрубаετε головы. Замачиваете в уксусе. Далее готовите как обычный шашлык. Подавать с вином и зеленью. Крысытина - мясо нежное, нежирное. По-



этому постарайтесь не пересушить шашлык на огне. Приятного вам аппетита, алкоголики! Всем надоели, как черти. При Сталине вас накормили бы, а сейчас заполонили все журналы и газеты, только о вас пишут.

А.И. Жеребцова,
Кемеровская обл.

Шоверьте - это было в конверте

♦ Я страдаю половой слабостью по месту жительства.

♦ С детства и до замужества я не знала, что такое болезни, была здорова вдоль и поперек.

♦ Почему, когда я пью газировку, меня шибает не в нос, а в самую макушку?

♦ Я плаваю по верхам в половом вопросе, так как знаний в институте не получил.

♦ Я заболел и ушел в свою болезнь целиком, даже проф. взносы платить перестал.

♦ Я себя чувствую, но плохо.

♦ Я ни с кем в анатомической близости не была.

♦ Пишу свое горе с большим удовольствием.

♦ Если бы я был полноценным мужчиной, как бы это было приятно мне и окружающим.

Во первых сразу заявляю, что сотрудничаю с вами я буду бесплатно т.к. у меня нет страхового пояса. Кроме этого у меня нет специального медицинское диплома, следовательно, нет лицензии на право лечить пациентов. (Смотрите лист 2)
— Стр 1 — Лист 1 —

Глава 1 Если ты

заболел — измени свой образ жизни, измени питание и, если это не поможет, то обратись к врачу.
Это закон народной медицины.

— 1 —

♦ У меня есть жена, если можно так выразиться.

♦ Я лечился 10 лет, причем 7 из них - в тюрьме.

♦ Не вредны ли фрукты с кладбища?

А вот и мы



(Очевидно, авторы копируют свои фотографии с оригинала по клеткам. - Ред.)

Тюня и Лёня

руки в боки, слегка покашливать и поздравить себя. Впереди — счастливая жизнь. Но реальность такова, что жизнь — это не только счастье, но и боль. Жизнь — это не только радость, но и слезы. Жизнь — это не только любовь, но и одиночество. Жизнь — это не только надежда, но и разочарование. Жизнь — это не только вера, но и сомнения. Жизнь — это не только свет, но и тьма. Жизнь — это не только радость, но и боль. Жизнь — это не только любовь, но и одиночество. Жизнь — это не только надежда, но и разочарование. Жизнь — это не только вера, но и сомнения. Жизнь — это не только свет, но и тьма.

♦ Что со мной будет с научно-популярной точки зрения?

♦ В Ереване нет презервативов. Сколько можно работать без них?

♦ Мой возраст - 56 лет, пол мужской, профессия - сутки работаю, сутки отдыхаю.

И «надевать» на лицо улыбку!

Немецкий психолог Вера Биркенбил советует: если вас одолели тягостные мысли, измучили грусть и тоска, попробуйте уединиться (дабы не вызывать у окружающих недоумения своим неадекватным поведением) и «надеть» на лицо улыбку. Пускай для радости нет никакого реального повода, все равно - попробуйте. Поначалу получится лишь вымученная гримаса. Но ее необходимо удержать хотя бы на мозг. Биркенбил утверждает: не было случая, чтобы в течение минуты гримаса не начала приобретать черты по-настоящему искренней улыбки. Одновременно помогает взглянуть на проблемы более объективно и с юмором. Может быть, немецкий психолог преувеличивает? Ее правоту каждый может проверить сам.

Например: Бернард Шоу в своих шутках бывал порою едок и зол, но всегда объективен. В том числе и по отношению к самому себе. Однажды он рассказал друзьям, противоположной стороне зала и сразу привлекла внимание Шоу тем, что очень написала оригинал, хотя была зла и не скрывала внимание Шоу тем, что очень написатель, хранилось в его душе. Чтобы рассмотреть портрет получше, Шоу решил подойти ближе и увидел... зеркало.



<p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г. Перерегистрирована Комитетом РФ по делам печати, телерадиовещания и массовых коммуникаций, Св. ПИ №77-9101 от 31.05.2001 г. Адрес редакции и издателя: 164501, г. Северодвинск, ул. Плеханова, 3.</p>	<p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная. Заказ №600 Тираж 252.405 экз. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 29722. 2 раза в месяц. Объем 1 п. л. Цена в розницу свободная.</p>	<p>www.aibolit.arh.ru e-mail: givitca@atnet.ru Секретарь - (8184) 55-28-66 Отдел реализации - (8184) 55-16-48 факс - (8184) 55-16-08 Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68 Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53 Отдел дизайна - (8184) 52-98-35</p>	<p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Отв. секретарь Солодка О.Г. Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Опояникова Н.И., Голубин Р.В., Буторина Е.Е., Вережагина Е.П., Улановская Н.Д., Евменева Е.Л., Лузин Ю.К., Клепиковский А.И., Иванова Т.Ю., Губскан Е.В., Голубина Н.В., Шошина О.Ю.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

www.aibolit.arh.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Привычное лекарство яичное

- ✦ Любой хвори на горе
- ✦ Микстура от температу-
ры
- ✦ Ноготь не стали
трогать 2-3
- ✦ Кабы не подарочек
от Рябы
- ✦ Как Мила молодость
хранила
- ✦ Желток от ожога помог
- ✦ Не простое, а золотое!
..... 4-5
- ✦ Скорлупа - к здоровью
тропа
- ✦ И порез за два дня ис-
чез
- ✦ Была каша только кра-
ше
- ✦ Кальций дам своим ко-
стям! 6-7
- ✦ И курица в 2-3
полкуются
- ✦ Поделом тебе, перелом!
..... 8

Часть материалов предоставила для спецвыпуска автор более 20 книг по оздоровлению Ирина Александровна Филиппова

Подписка
на II полугодие 2002 г. -
помесячно!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1, на II полугодие 2002 г. открыта помесечная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259); спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722); комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 44355); «Живица» (инд. 27807); «Джымовочка» (инд. 27808).

Лечимся яйцом - и ходим молодцом!



С ПРАЗДНИКОМ
СВЕТОЙ ПАСХИ! ХХ

Привычно

Тем же

«ВОЛОС» ИЗГОНЯЛ

Следующий раз применил этот метод несколько лет спустя. У меня заболел **большой палец на руке**. Нагноения видно не было, но палец с каждым днем опухал все больше и болел невыносимо. Обратился в больницу. Там приговор один - резать. Отказался. А значит, и больничного нет. И вот разбил я два свежих яйца, отделил желтки, **белки поместил в стакан. И туда же - больной палец**. Где-то через полчаса боль стала утихать, а часов через 7 на пальце появились три желтые точки. И при этом уже долго держать палец в белке не мог - что-то вызывало какую-то другую боль. Тогда я надрезал эти

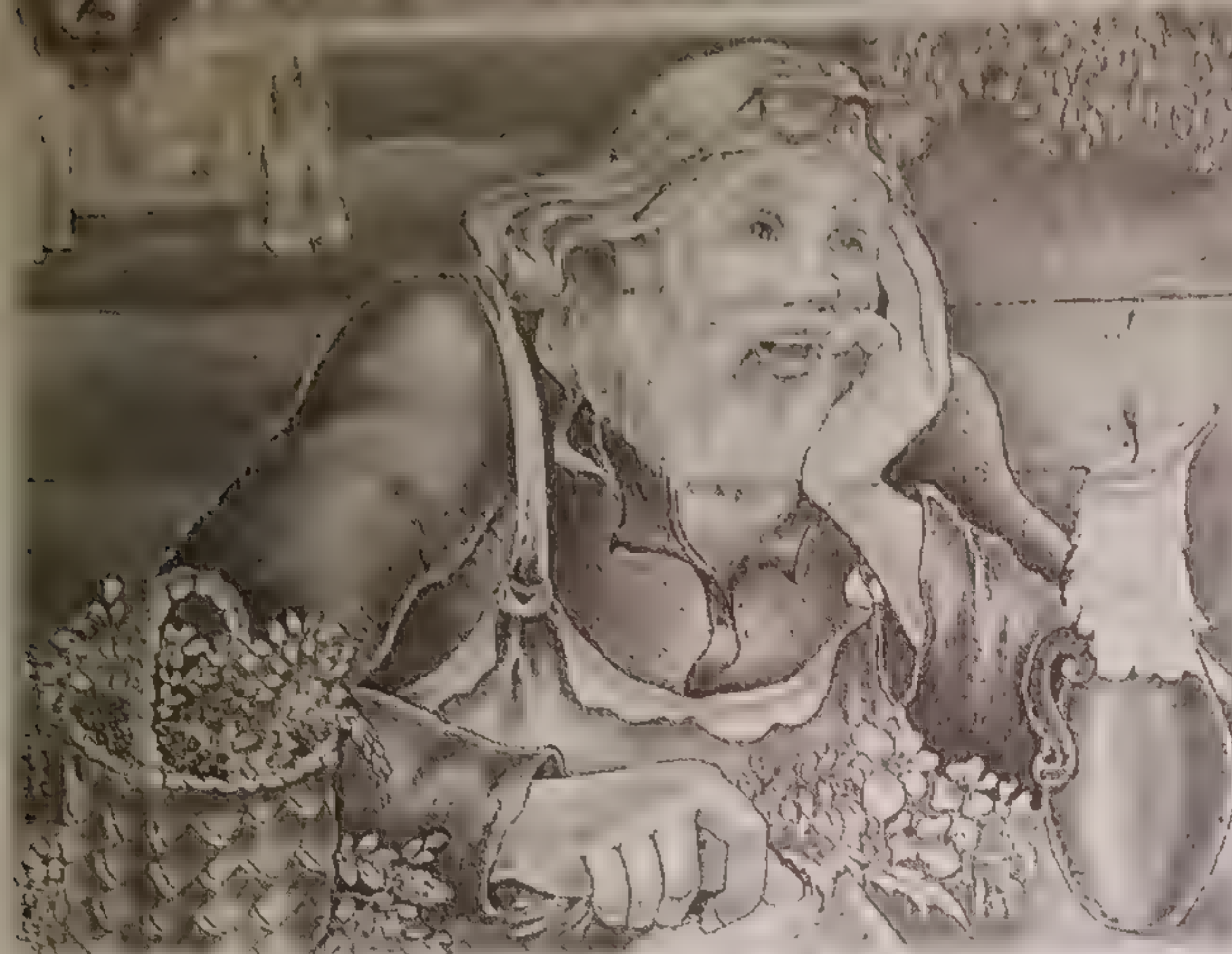
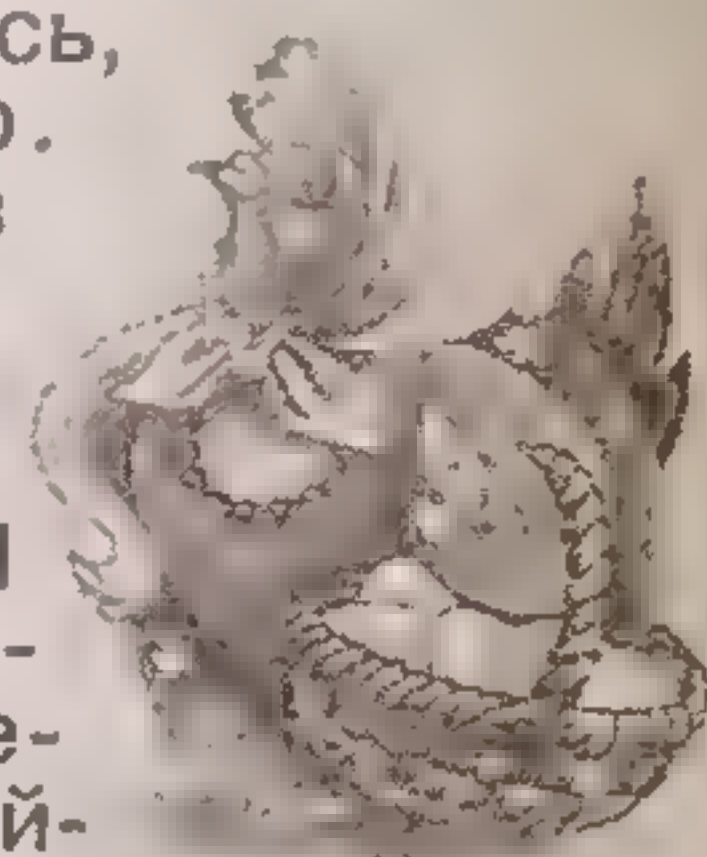
ки слил в целлофановый пакет и надел его на ногу. Боль постепенно стихла, и я спокойно уснул. К утру опухоль уменьшилась. На другой день уже мог наступать на эту ногу. А через неделю все зажило.

Гной выводит только так!

Побудил же меня к написанию всего этого случай, не так давно произошедший с одним из моих знакомых. Он загнал занозу под ноготь **большого пальца**, а достать ее не смог. Палец стал нарываться. В больнице ноготь удалили, все почистили. Но рана не заживала и продолжала гноиться. Почистили еще и еще, а результат нулевой. Тогда ему отрезали фалангу. Объясни-

ли: не заживает потому, что в крови много сахара. И предупредили: возможно, придется отрезать еще фалангу. Чем бы все это кончилось, неизвестно. Ведь как раз на этом этапе знакомый поведал мне о беде. Я порекомендовал свой метод лечения яйцом. И уже через пару дней рана очистилась и стала заживать. А через неделю он выписался с больничного.

А.Л. Шпиталь,
Приморский край



От недуга и испуга

На Руси к пасхальным яйцам всегда относились с благоговением. Ими одаривали родных, знакомых, нищих и прохожих. Полученное в дар яйцо считалось добрым знаком. На Пасху хозяйка опускала принесенное из церкви освященное яйцо в серебряное блюдо с водой и все домочадцы умывались из него. При этом загадывали желание.

Считается, что яйца, окрашенные сухим чабрецом в светло-зеленый цвет, помогают детям от испуга, окрашенные луковой шелухой, возвращают бодрость и хорошее настроение, а березовыми листьями с желтоватым оттенком - излечивают от худосочия. Когда болит голова, обведи вокруг нее пасхальным яйцом по часовой стрелке. И оно втянет боль, вберет в себя ваши душевные муки.

С.А. Губарева

Метод попробуйте этот

Несколько десятков лет назад мне вырвали коренной зуб, можно сказать, зубилом с молотком. Намучили меня доста-

точно, а вот рану почистили плохо. Щеку разнесло до неузнаваемости, а есть-то хочется. Сутки маковой росинки во рту не держал. И тогда решил хотя бы выпить **свежее сырое яйцо**. А когда белок попал на зуб - вроде как полегчало. Не проглотил, подержал его на ране. И минут через 10-15 боль утихла. А через некоторое время почувствовал приятный привкус и выплюнул белок. Он оказался с гноем и осколками зуба.

Я проделывал эту процедуру 4 раза, через каждые полчаса. Боль исчезла, рана очистилась. А к утру и опухоль спала.

Белок - здоровья источник

желтые точки и снова опустил палец в белок. Часа через 2-2,5 из надрезов вышли три гнойных стержня и раны очистились. После этого засыпал их стрептоцидом, перебинтовал и на том мои мучения закончились. Так я избавился от «волоса».

Боли ответ - ногу в пакет

А еще несколько лет спустя **проколол стопу** ржавым штырем почти насквозь, от подошвы до подъема. Нога моментально опухла и стала малиново-сине-голубой. Ну, а о боли уж и говорить не стоит. Я разбил 5 свежих яиц, бел-

врач Г. А. Капустин был свидетелем, признан здоровым и инвалидность снята.

больше не понадобилось.

Второй случай - **излечение язвы желудка**. Больно-

знала работу врача заслуживающей интереса. А врачу Капустину разрешили проверить свой метод под наблю-

Удивительна история сельского врача Капустина, который на себе применил теорию использования живого вещества куриного яйца (белка и желтка), и мало того, убедившись в удивительной способности его в лечении болезней, на свой страх и риск пролечил в свое время немало больных.

А впервые испробовал на себе, потому что рана на ноге не давала покоя и не поддавалась никаким методам лечения. После первой же инъекции живого вещества куриного яйца боли в ноге прекратились. На седьмые сутки укол был повторен, и рана стала значительно уменьшаться. После третьего введения живого вещества рана начала заживать. Наконец, после четвертого укола рана полностью зажила. В декабре 1951 года

Новость: вылечил

слоновость

Опыт лечения живым веществом куриного яйца собственной болезни был началом. В больницу Капустина поступил больной, страдавший тяжелой болезнью - **слоновостью**. Человек не мог ходить и даже просто стоять. Лечение началось с последовательных, через равные промежутки времени, инъекций живого вещества куриного яйца. Излечение состоялось - пациент стал трудоспособен. Введен было всего четыре -

Любой хвори

му предстояла операция, от которой он категорически отказался. Пришлось прибегнуть к инъекциям яйца. После первых уколов больной почувствовал улучшение, после серии - рентгеноскопия показала, что язва зарубцевалась.

Таких случаев **излечения у врача Капустина в его архиве насчитывалось около сотни, в том числе он излечивал и рак**. Хороший отзыв был получен от члена Академии наук СССР Лепешинской О.Б., которая при-

дением ведущих врачей области. Больше об этом методе неизвестно ничего, и в прессе о клинических испытаниях не сказано ни слова.

Без проблем поможет всем

Недавно в одной из книг Э. Гоникман я нашла копию письма врача Г.А. Капустина от 29 августа 1955 года с методикой лечения живым веществом куриного яйца. Привожу его полностью.

«Я лечу больных, которые не поддаются медикаментоз-

ЛЕКАРСТВО ЯИЧНОЕ

Пятки теперь гладки

Мучают меня трещины на пятках, зуд между пальцами. Чего я только не делала! Мыла ноги мочой, парила их в ней. Помогало, но на какое-то время. Счастье, что люди подсказали верный рецепт. Кладу в стакан немытое яйцо, наливаю 60 мл воды из-под крана, 60-70 мл уксусной эссенции. Пусть стоит 7 дней, пока не растворится скорлупа и яйцо не станет как вареное. Тогда яйцо в посуде растираю, добавляю 200 г сливочного масла комнатной температуры. Жидкость из стакана сливаю порциями сюда и размешиваю до однородной массы. А потом эту смесь складываю в поллитровую банку, закрываю и ставлю в холодильник. Беру, когда требуется. Эта мазь помогает и при отложении солей, шишках на ступнях, трещинах на пятках, при грибка. Сейчас спокойно жду дачного сезона.

Т.П. Иванова,
г. Тосно

Бывает жесток кипяток

У моей соседки Марины старшая дочь угодила ножкой в кастрюлю с кипятком. Кожа до самых икр вздулась. В поликлинике стрептоцидовую эмульсию выписали. Но от нее только «кисло» на ноге, а улучшения не было. На краю деревни жила «Ягодка» - так звали тогда бабушку Степаниду. Ох, и многим же вер-



нула она здоровье да и жизнь. Так вот, Марина пошла к бабке, а та дала ей совет: **1 яичный белок - сырой и 1 столовую ложку размягченного сливочного несоленого масла сбить в однородную массу. Этим составом смазывать место ожога.**

Белок подсушивает, а масло не только смягчает, но, видно, дает и питание ткани, да и гнилостные бактерии не размножаются в его среде. В течение месяца нога у Мариной дочери зажила без всяких шрамов.

В.А. Соловьева,
Хабаровский край

Ноготь не стали трогать

Распорол я на огороде ногу. Стала она краснеть да опухать. Так дочка меня живо вылечила. Белок свежий от яйца взяла, мыла хозяйственного, мелко натертого, добавила. Все перемешала и взбила до густоты сметаны. К ранке приложила да и забинтовала. Боль сразу унялась, а вскоре и нога зажила.

А себе она так палец на руке вылечила. Прищемила его дверью, уж и ноготь снять хотели. Да вот обошлось.

В.Е. Дзюина,
Оренбургская обл.

Микстура от температуры

Так сбивать высокую температуру меня научили сибирские бабушки. В 100 мл водки я выливаю сырое яйцо и высыпаю туда столовую ложку сахара. Затем все хорошо перемешиваю и выпиваю. К утру температура приходит в норму. Это средство мне почти всегда помогает с первого раза. Очень редко приходится повторять на следующий день.

Ольга Борисова, г. Новодвинск

Уж 20 лет радикулита нет

Помню, прихватило у меня в молодости поясницу - ни полы помыть, ни в огороде помочь. Хорошо, свекровь рецепт от радикулита знала. Разбила в банку яйцо куриное, вилкой размешала да 100 г уксусной эссенции добавила. Опять все вилкой взбила, банку крышкой закрыла и оставила на ночь в шкафу. Утром туда 200 г несоленого мягкого сливочного масла добавила и все вилкой до однородной массы перемешала. А на ночь хорошенько поясницу мне натерла. И ничем не укутывала, сразу в постель загнала. Пара процедур - и я уж по дому летала. Ну а если боли сильные, придется 10, а то и больше натираний сделать. Зато полегчает.

М.Н. Дюбакова, Омская обл.



ному лечению, но все они поддаются лечению веществом куриного яйца. Лучше поддаются незапущенные,

На горе

свежие случаи. Часть больных мы излечили, части больным даем облегчение и всем больным - улучшение.

Противопоказаний для лечения живым веществом куриного яйца нет, кроме безнадежных больных (например, с недостаточной сердечной деятельностью) в степени, когда неминуемо можно дискредитировать этот метод.

Можно делать до 8 введений с продлением срока лечения до 8 недель. Это зависит от клиники наблюдения.

Пример (улучшение есть, а больной не совсем излечен): слоновость ноги - утолщение на 30 см бедра и голени. Сделали 4 введения, и нога стала тоньше на 20 см.

Улучшение есть, а полного излечения нет. В этих случаях, при слоновости, приходится не только продлевать курс лечения, но я делаю им 2 раза в неделю инъекцию и ввожу до 15 кубиков подкожно сразу этой смеси до тех пор, пока больная нога не сделается по толщине равной здоровой ноге.

Также введения делал иногда два раза в неделю по 6 кубиков (по вторникам и субботам) при экземах, острых и хронических экссудативных, при трудно поддаю-

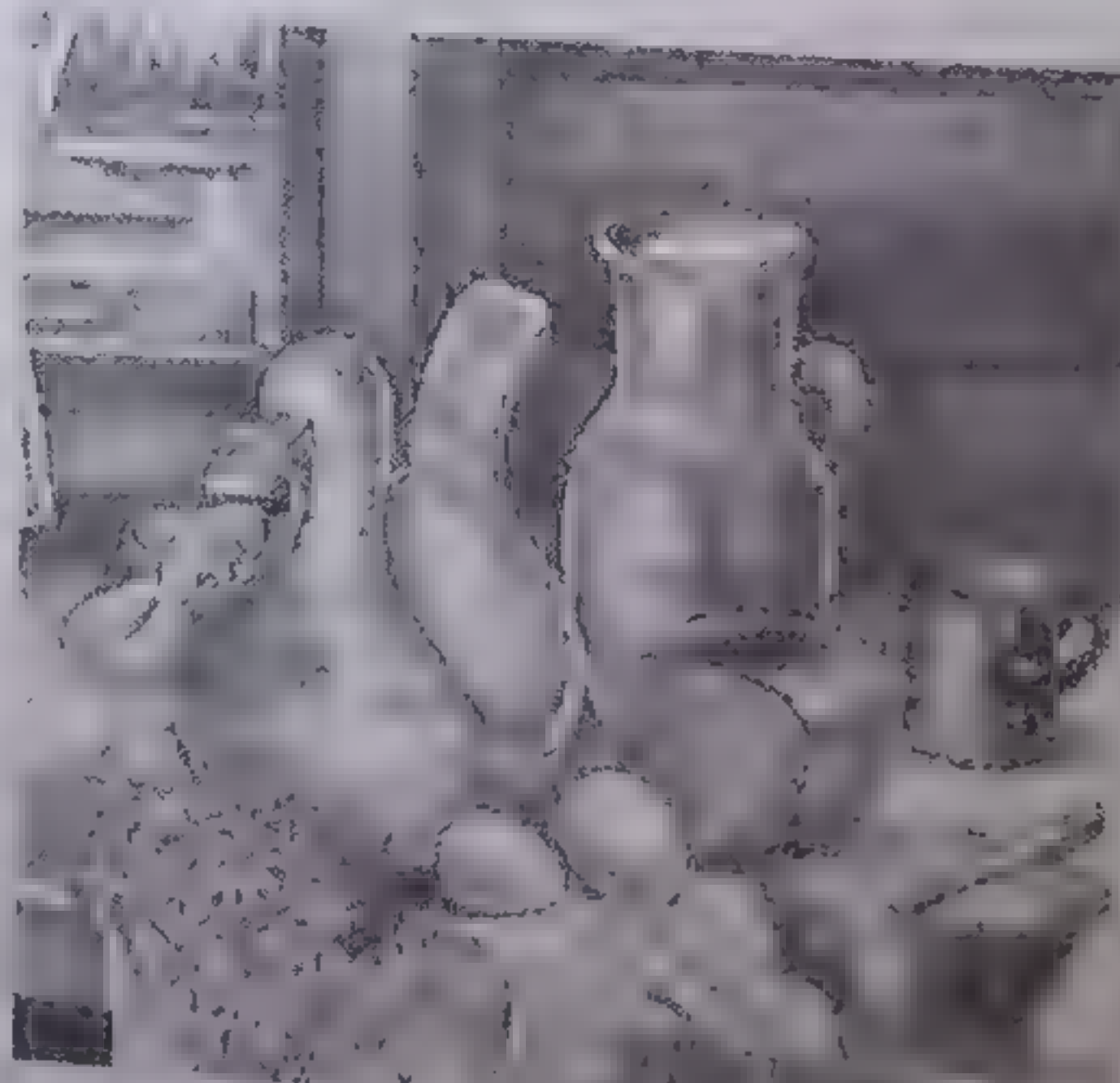
щихся лечению эпилептических припадках, при раке матки, при раках желудка.

Больная П. из города Иванова. У нее рак матки. Врачи предложили ее дочери увезти мать домой, так как ей осталось 2-3 месяца жизни - она неизлечима, операцию делать поздно. Я ей сделал 8 введений за 8 недель по 5 кубиков живого вещества куриного яйца, и опухоль исчезла. Когда женщина вторично явилась в диспансер, то рака не оказалось, и ей дали на руки письмо ко мне с вопросом: «Чем и как лечил я больную?»

Я им сообщил о своем методе лечения живым веществом куриного яйца. В настоящее время я лечу еще 3 случая неоперабельного рака желудка.

Онкологическим больным с неоперабельным раком в областной больнице Костромы сделали пробную лапаротомию. Получив 3 укола, они уже спят на спине, боках, аппетит улучшается, боли в желудке прекратились, настроение улучшилось, стали прибавлять в весе.

(Окончание на стр. 4-5)



Кабы не подарочек



Были мы с моим женихом, Сашей, не разлей вода. И вот как-то пошла я в булочную и, надо же такому случиться, услышала его голос. Смотрю - идет мой суженый, да не один, а ведет под локоток такую красавицу... Меня холодный пот прошиб. Значит, думаю, на два фронта трудится. И решила я: утром верну ему все, что подарил, да еще неувядающий букет ему в лицо брошу!

На следующий день звоню в квартиру этого Дон Жуана. Дверь открыла вчерашняя краля. «Передайте моему Саше, что между нами все кончено», - сказала и уже хотела уйти. А она мне: «Вас, наверное, Галей зовут? А я Мила, Сашина мама».

Позже я спросила ее, как она умудряется так молодо выглядеть. И Мила поведала мне рецепт полного оздоровления организма, который в ее семье передается из поколения в поколение.

При помощи этого замечательного средства полностью очищается от балласта печень, желчный пузырь, почки, выводятся из организма все «стройматериалы», из которых образуются камни. Хорошенько очищается кровь и лимфа. Это и способствует омоложению.

Вот как это делается

Нужно приготовить 300 г меда, 6 сырых куриных яиц (обязательно деревенских), вымытых холодной водой и насухо вытертых, и полтора литра сырого коровьего (опять же деревенского) молока. На дно 3-литровой банки выложите мед, на него осторожно опустите яйца, туда же вылейте молоко. Горлышко банки перевяжите марлей в один-два слоя. Поставьте в теплое место. Можно на батарею, только снизу дощечку подложите. Снадобье готово через полторы-две недели. За это время мед и яичная скорлупа должны раствориться. Яйца останутся в тонкой оболочке. Белок станет жидким, как вода, а желток - густым, как тесто. Если яйца увеличились и всплыли - болтушка готова. Возьмите эмалированную кастрюлю (не менее 1,5 литра). Сначала снимите сливки, покрытые молочным белком, и выбросите. Потом процедите все содержимое банки через марлю. Жидкость процедится, а на марле останется творог и яйца в пленке. Осторожненько снизу проколите яйца и дайте белку стечь. Желтки выбросите. Оставшуюся массу отожмите и тоже выбросьте. А всю полученную жидкость надо процедить еще раз через 6 слоев марли. Хранить лучше в холодильнике. **Принимайте по 30-50 мл раз в день, натощак. А курс надо проводить 2 раза в год.**

И будьте здоровы и молоды!

Г.П. Григорьева, Чувашия

(Продолжение, начало на стр. 2-3)

Я заметил, что если взято свежеснесенное куриное яйцо с разводкой 1:3, то есть 1 яйцо на 150,0 г физиологического раствора, то реакции не бывает, но иногда бывают боли в месте введения, которые проходят в течение 1-2 суток. Обычно нетяжелые больные лечатся без отрыва от производства. Идиосинкразии не бывает никогда. На нервную систему действие положительное. Если больной учитель (был такой случай в практике) не спал, не мог проверить тетради учеников, не мог готовиться к урокам, не мог преподавать, то после 1-2 введений все проходит и он спит, готовится к урокам, - словом, делается здоровым. Сердечно-сосудистая система улучшается, излечиваются облитерирующие эндартерииты.

Лечение живым веществом куриного яйца спаса-

ет конечности, которые при обычном лечении пришлось бы ампутировать. Боли снижаются, ноги делаются теплыми, больные - трудоспособными.

Бронхиальная астма излечивается этим методом после 4 инъекций. Нужно очень внимательно отнестись к стерильности. Для лечения берется **свежеснесенное куриное яйцо** (при вчера снесенном - будут боли, покраснения в местах введения) и смешивается с физиологическим раствором. Если асептична обстановка, закрыть стакан салфеткой и смесь можно употреблять в течение двух часов после разведения. Но я употребляю и через 6 часов: вреда не было и посев яйца был стерилен. Но свежая разводка дает больше гарантий на стерильность.

Я лечу болезни: слоню-

вость, трофические язвы голени и других частей тела различной этиологии, тромбозы, флебиты, облитерирующие эндартерииты, бронхиальные астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, если больной отказывается от операции, злокаче-

ственные опухоли, гастриты и т. д.

Не поленитесь - смесью займитесь

Для лечения различных болезней живым веществом куриного яйца должны быть приготовлены: стакан на 200 куб. см, шпатель, пинцет, шприц на 5 куб. см и иглы к нему, а также -

стерильный физиологический раствор и стеклянная палочка около 10 см длиной.

Берется свежее куриное яйцо (вчера снесенное - не годится). Скорлупа яйца обрабатывается спиртом. Медработники дезинфицируют руки. Скорлупа, обработанная спиртом, разбивается

стерильным шпателем. Отверстие увеличивается обмыванием скорлупы изнутри наружу шпателем.

Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан. Белок и желток размешиваются стерильной палочкой, и постепенно в стакан добавляется стерильный физиологический раствор (150 г). Все это перемешивается до получения однородной жидкости, напоминающей по виду молоко, от желтоватого до желтого цвета.

Любой хвори

от Рябы

В детстве мой двоюродный брат обжег себе колени: упал в бане на раскаленную железку. Бани-то в деревнях в ту пору топили «по-черному», вот он на каменку и свалился. Ему тогда лет восемь, наверное, было.

Боль - адская, а парень не кричит, только тихонько так плачет, не слышно даже. Ему говорят: «Ты громко плачь, чтобы все слышали, и тогда сразу легче будет. А когда никто не слышит - душе шибко тяжело». А ему и боль терпеть неумоготу, и плакать на людях стыдно - большим уж себя считал. Уйдет в пустую холодную половину избы и сидит, выставив свои коленочки. Их холодком обдает, и вроде бы ему полегче.

Мать совсем с ним извелась. То отвар какой готовит, то настой, на терке что-то трет. Примочки, припарки, компрессы... В больницу-то тогда редко обращались - война шла. Да и больница та - далеко, зима к тому же.

Деревенские бабы так рассудили: «Надо снадобье скорее найти. Не шутка - такую боль мальчонке терпеть, враз сердце надсадит. Да и как бы нагноение не началось». А раньше деревень-то в округе густо было. Вести разносились скоро. И вот уже тетушке передают во всех подробностях, как сготовить лекарство, что скоро и боль усмирится, и раны заживут.

Затопила тетя железную печурку, сварила вкрутую несколько куриных яиц и вынула желтки. Потом сковороду хорошо разогрела, покрошила на нее желтки и давай их калить. Повалил тут густой дым - дышать нечем: едучий, вонючий. Даже дверь настежь

Набрать в стерильный шприц 5 г этой смеси (для взрослого), надеть иглу. Место введения живого вещества куриного яйца - средняя треть наружной стороны поверхности бедра - обрабатывается спиртом.

Только после обработки места спиртом вводится

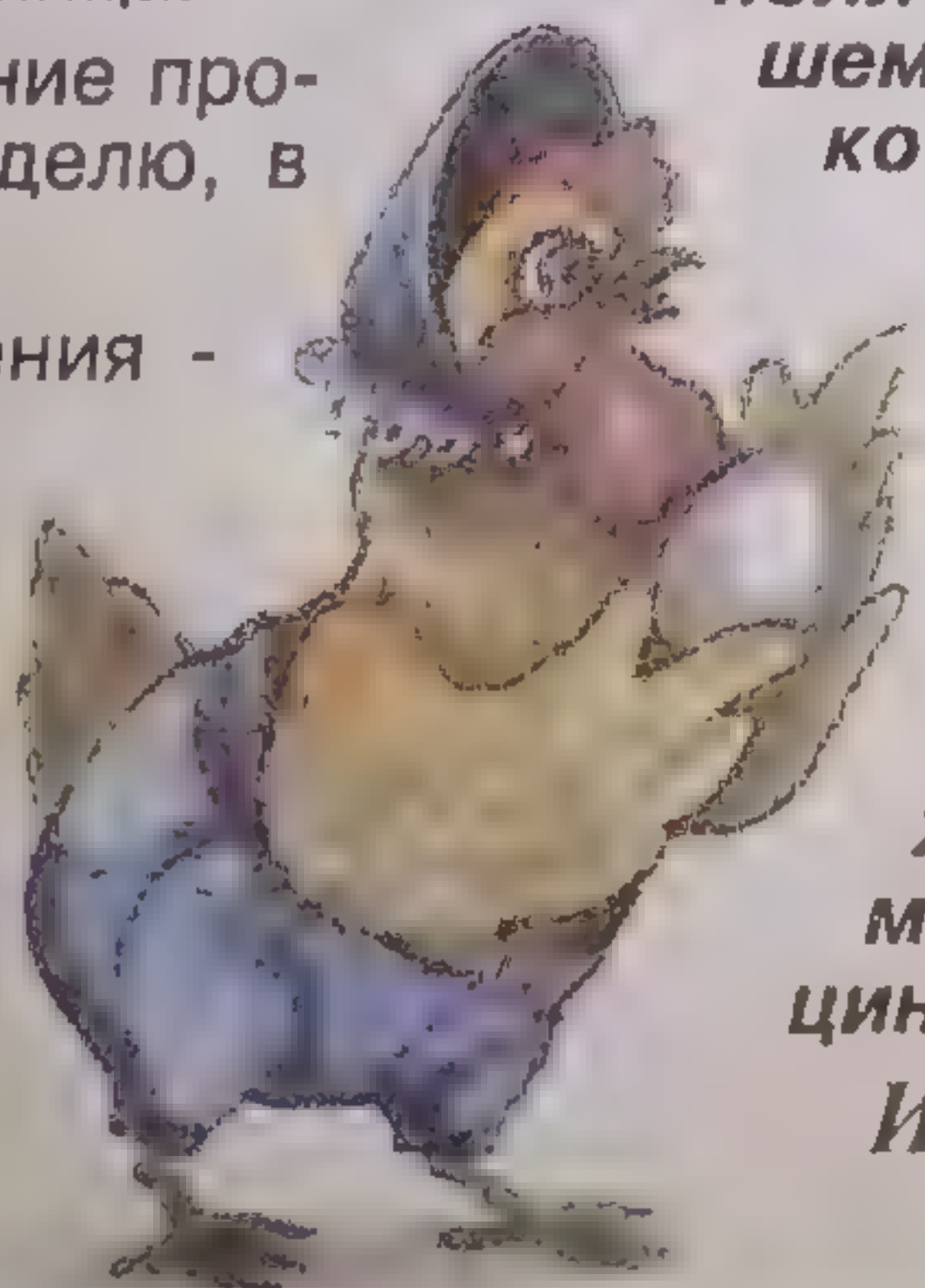
на горе

подкожно 5 кубиков живого вещества куриного яйца.

Повторное введение производится через неделю, в тот же день недели.

Полный курс лечения - 4 введения, срок лечения - 4 недели».

Гавриил Андреевич Капустин,
врач,
1955 г.



К сожалению, больше ничего о судьбе метода мне не известно, о судьбе Капустина тоже. При лечении живым веществом куриного яйца - протеинотерапии - необходимо строгое соблюдение дозировки, проведение предварительной подкожной пробы, так как не

исключены аллергические реакции.

К тому же нельзя забывать о сальмонеллезе, опаснейшем заболевании, которым может быть заражена курица. Ну и конечно, лучше не заниматься самолечением, всегда необходима грамотная медицинская помощь.

И.А. Филиппова

открыли. Нас тетя на улицу гонит, а мы ни в какую - интересно же! А тетя знай в сковородке помешивает. То снимет ее на время, то снова на жар поставит, чтобы крошево не сгорело. А как желтки темно-коричневыми стали, поставила сковороду на шесток - студиться. Потом снадобье в стеклянную баночку сложила - и к больному.

А брат сидит на полу, в овчинный тулуп закутался и коленочки свои, худенькие, «зажаренные», наружу выставил. И так нам его жалко! Сестренка младшая - та заплакала, а мы дружно на коленки дуть стали да рассказывать, как лекарство для него варили.

Тетя осторожно смазывает раны, а сама все на брата поглядывает. А тот вначале весь съезжился в комочек - больно же! А потом аж в лице посветлел - отпустила его боль, ушла. То-то радости у всех!

Ожог был большой, и снадобье тетя еще не раз готовила. Но уже в русской печи - так чаду в избе меньше. Смазывала раны несколько раз в день. Уж как долго - не помню, но брат поправился скоро.

Мне-то самой не доводилось делать лекарство из яичных желтков. А вот тетя еще не единожды его применяла - в родне-то у нас, почитай, вся деревня - всякое случалось. И точно - помогало всем.

Н.С. Серова, Кировская обл.

Штук по 6 надо есть...

В 1 г перепелиного яйца содержится в 2-2,5 раза больше витаминов, чем в 1 г куриного, а по наличию фосфора, калия и железа перепелиные яйца превосходят куриные в 4,5 раза.

Детям перепелиные яйца рекомендуют давать по 2-6 шт. в день (по утрам на голодный желудок, в зависимости от возраста), а взрослым - по 4-6 штук ежедневно. Полезнее всего их употреблять сырыми, запивая теплой водой. Прием должен быть систематическим, без перерывов в течение 3-4 месяцев. Благотворное влияние начинается проявляться уже через 2 недели регулярного приема.

Использование перепелиных яиц в комплексе с диетическим питанием способствует восстановлению иммунного и метаболического баланса, нарушение которых связано, как правило, с неблагоприятными экологическими факторами, воздействию которых подвергается практически любой человек.

Устойчивость перепелов к лейкозосаркоматозным заболеваниям и наличие биологически активных веществ позволяют без опасения употреблять яйца в сыром виде.

Содержание в яйцах перепелов особого вещества, которое препятствует развитию микрофлоры, делает их практически не поддающимися порче. И они хорошо хранятся при комнатной температуре в течение длительного срока. При этом они слегка усыхают, но их целебные свойства не пропадают.

Таким образом, перепелиные яйца значительно обогащают наш стол продуктами с высокими диетическими свойствами и укрепляют здоровье.

Леонид Кроик, кандидат с/х наук, «Народный доктор. Толока»

Не простое, а золотое!

Правильно говорится в сказке: «И снесла курочка яичко. Не простое, а золотое...» А золотое потому, что заложена в нем огромная лечебная сила.

Много лет назад у меня заболел сын, было ему 10 лет. Поставили диагноз: крупозное воспаление легких, назначили антибиотики. Уколы делала 7 дней, но улучшения не было, температура не снижалась, был сильный кашель, одышка. Я все думала: как же так? Такие сильные лекарства и не помогают? Начала читать всякие рецепты, которые собирала и подшивала. И вот нашла маленькую вырезку, что при самых тяжелых болезнях в Китае и Японии лечат уколами из перепелиных яиц, и больной очень быстро выздоравливает. И что такими

же свойствами обладают куриные яйца.



Я достала тепленькое куриное яйцо, развела его на свой страх и риск физраствором и для пробы сначала сделала себе укол... И что же? Перенесла его очень хорошо. На следующий день сделала сыну (2 мл). И, о чудо! К вечеру температура спала и он попросил поест. Через неделю снова укол, но уже 3 мл. И так сделала 5 уколов. Мой сын выздоровел и рос крепким, здоровым мальчиком. Сейчас ему 26 лет, и он никогда не болел легочными болезнями.

Я уже бабушка, появились болячки, с которыми хочется побыстрее расстаться, и я снова вспомнила про куриные яйца. Надеюсь, мои курочки помогут мне.

А. М. Корепанова, Удмуртия

Скорлупа

И порез за два дня исчез

Недавно моя подруга сильно порезала палец, да так глубоко, что ранка все время ныла, гноилась. Я посоветовала ей не тратить на дорогие мази, примочки, а расколоть свежее куриное яйцо. Внутри всегда есть тоненькая пленочка. Аккуратно ее отделить от скорлупы и заклеить ранку. Подождать, пока пленка высохнет.

Тогда образуется корочка, которая защитит ранку от грязи, инфекции, и за 2 дня порез затянется. Подруга даже не ожидала, что палец поправится так скоро!

Н.В. Вересова,
г. Мурманск



Э.В.

Полезно детям питаться этим

Введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц выявило высокую терапевтическую активность этого продукта. Противопоказания и какие-либо побочные действия, в том числе бактериальное

Кальций дам

заражение (при правильной подготовке скорлупы), отмечены не были. Этого нельзя сказать о скорлупе утиных яиц, которая часто инфицирована и для применения непригодна.

Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут



Если, на беду, упаду...

Недавно поскользнулась на улице, упала. Думала, отделаюсь легким ушибом. Однако - трещина. Причем очень долго эта трещина не заживала. Врач сказал: «Что же вы хотите, при таком остеопорозе еще легко отделились». Оказывается, об остеопорозе даже не предупреждают и лекарства не назначают. Организм почему-то отказывается выбирать кальций из препаратов. Но узнала я, что есть простейшее средство: яичная скорлупа с лимонным соком. Вывожу яйцо с мылом, ошпарю кипятком, разобью его и вылью. Потом сниму пленку, подсушу скорлупу и измельчу ее в ступке. Храню в бутылочке из темного стекла под ваткой - чтобы порошок не задохнулся и не заплесневел. А когда хочется - беру его на кончике ножа, ем и запиваю водой с соком лимона.

Теперь на кости совсем не жалуюсь. Недавно опять около магазина упала, и все обошлось, отделалась только синяком. Наверное, благодаря скорлупе.

О.Д. Алексеева, г. Донецк



Исследования венгерских медиков показали, что скорлупа куриных яиц, состоящая на 90 % из карбоната кальция, который как раз усваивается легко, содержит вдобавок все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк и другие - всего 27 элементов! Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов человека, и более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения.

Пленкой, внутренней сторонкой...

Мой дед последние десять лет болен диабетом. Поэтому каждая царапина на теле у него переходит в язву. В таких случаях бабушка лечит его пленочками от яиц. Берет свежее яйцо от домашней курицы. Осторожно отделяет пленку, покрывающую яйцо, от скорлупы, кладет внутренней стороной на язву и фиксирует бинтом. Так он ходит дней пять. Вначале появляется сильная боль, но нужно терпеть. Зато через пять дней язвочки подсыхают, если же нет, то процедуру повторяют.

Г. Герасимова

Компресс от гангрены

Оплодотворенное куриное яйцо круто сварите. Очистите. Осторожно отделите от скорлупы пленку. Смачивая ее холодной водой, покройте пораженные места. Поверх положите компрессную бумагу, вату и забинтуйте. Пять минут больной будет сидеть спокойно, а на шестой минуте начнут появляться боли, все время усиливаясь. Об этих адских болях надо больного предупредить. На 16-ой минуте боли будут стихать. Ровно через 20 минут компресс снять.

Чтобы узнать, оплодотворенное яйцо или нет, возьмите кусочек пленки, смочите холодной водой и оберните указательный палец. Сверху - газетной бумагой в 3-4 слоя и прижмите большим пальцем. Посидите 5 минут. Если появится подергивание, значит яйцо оплодотворенное. Если подергивания не будет, его применять не нужно. Лечебным свойством обладает только оплодотворенное яйцо.

А.П. Шевелева

В старинных лечебниках в составе целительных смесей довольно часто упоминаются как компоненты куриные яйца вместе со скорлупой или одна скорлупа. Венгерский врач Кромпехер заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы куриных яиц. Результаты десятилетних исследований превзошли все ожидания. Оказалось, что яичная скорлупа - идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом.

Всем любви хорошие зубы

Как известно, недостаток кальция (в костях особенно) - одно из самых распространенных в наши дни нарушений

обмена веществ. Это причина рахита и неправильного роста зубов у детей, искривления позвоночника и испорченных зубов у взрослых, хрупкости костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки.

Особенно ощущается недостаток кальция при беременности: сколько женщин лишились нескольких зубов, вынашивая ребенка!

Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной готовые препараты, содержащие кальций, плохо усваиваются организмом.



Десяток яиц избавил от больницы

В 10 лет моя девочка заболела туберкулезом. 4 месяца в областной больнице практически ничего не дали, и я сама взялась за лечение. Растерла 4 целых куриных яйца и 6 пустых скорлупок, развела их в соке 10-ти лимонов и разбавила литром чистого спирта. Потом взяла по килограмму сахара, меда, какао и внутреннего топленого свиного сала. Все растопила на медленном огне, не доводя до кипения. После этого первый раствор медленно вылила во второй, хорошо раз-

мешала и остудила. Дочке давала пить с теплым молоком 3 раза в день по столовой ложке. На очередной проверке даже врачи удивились: легкие оказались совершенно чистыми!

*В.Г. Шамраева,
Московская обл.*

Каждой трещине - по затрещине

Многие жалуются, что пятки болят, трескаются. У меня такая же беда была. Много способов перепробовала, а помогла яичная мазь. Я положила в стакан сырое яйцо (в скорлупе), залила уксусной эссенцией (70 %) и неделю выдерживала. Потом добавила 200 г сливочного масла, размешала. Этим снадобьем мазала пятки на ночь. И за 10

дней они стали розовыми, без трещин.

*Т. Волобуева,
Самарская обл.*

Геморрой - не со мной

Хочу рассказать, как я избавилась от геморроя. Подкопила яичную скорлупу, без пленочек. Намяла мелко-мелко толкушкой, просеяла через сито и ела по утрам на голодный желудок по чайной ложечке, ничем не запивая. Но в это время ни в коем случае нельзя употреблять спиртного, а то все прахом пойдет. Буквально через полторы недели геморроя и след простыл.

*Е.И. Шувалкина,
г. Нижний Новгород*

Молоко

настоять легко

Говорят, язва желудка из-за нервов бывает. Наверное, это так, потому что другой причины своей болезни я найти не могу. Всю жизнь прожила в деревне, питалась изумительно. Институты не заканчивала, так что от общаги Бог миловал. Да и родственники все как на подбор - кровь с молоком: выходит, и с наследственностью все в порядке. И на тебе - язва!

Сначала я растерялась: как же так, что делать? А потом догадалась к бабке Прасковье обратиться - она издавна у нас в деревне врачеванием занималась. Взяла по ее совету трехлитровую банку натурального коровьего неразбавленного молока, положила в нее шесть куриных яиц, накрыла марлей и поставила на подоконник. Держала так до тех пор, пока скорлупа не растворилась. Потом яйца вытащила, а молоко с растворенной скорлупой взболтала и стала пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. При этом не ела жареного, соленого и острого. Естественно, не пила и не курила. Когда снадобье закончилось, сделала перерыв на неделю и повторила все снова. После двух курсов съездила сделала снимок - язва-то зарубцевалась!

*А.Е. Хлебникова,
Рязанская обл.*

Была каша только краше

Моя бабушка панацеей от рахита считала 2 вещи - козье молоко и яичную скорлупу. Пить козье молоко - не самое большое наслаждение в мире. А вот яичную скорлупу мы любили и готовы были сыпать и в суп, и в кашу, хотя наша врачиха убеждала бабушку не заниматься самолечением.

И только где-то в 80-х я узнала, что яичная скорлупа - идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом.

А.С., г. Луга



Е.В.

наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция.

Скорлупа, включенная в детское питание, исключительно благотворно действует при рахите и анемии, развивающейся параллельно рахиту. Она способствует активизации кроветворения в костной ткани. Наблюдалось уско-

нице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

Для чего едят его?

Доктор Кромпехер дает следующие рекомендации:

✦ скорлупочная профилактика обязательна при беременности;

✦ чрезвычайно ценна для детей от года до 6 лет;

✦ желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19-20 лет);

✦ профилактически дважды в год скорлупотерапия полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза у пожилых.

Яичная скорлупа - пре-

красное средство для выведения из организма радионуклидов. Она может эффективно использоваться в очагах радиационного заражения, ибо препятствует накоплению в костном мозге стронция-90 (употреблять от 2 до 6 г в день).

Прием скорлупок особенно показан в начале года, в январе-феврале, когда кальциевый обмен замедляется.

Методика использования яичной скорлупы очень проста.

Яйца предварительно необходимо вымыть теплой водой с мылом, хорошо ополоснуть. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации, но для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Дозировка - от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать скорлупу

в порошок лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным. Принимать с утренней едой - творогом или кашами.

Для справки: в аптеках западных стран порошок из скорлупы куриных яиц продается с 1970 года и пользуется спросом.

Ирина Филиппова



своим костям!

ренное излечение при таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра или остеопороз (ломкость костей).

И у детей, и у взрослых применение скорлупотерапии положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечениях из десен, запорах, раздражительности, бессон-

Инд целебная сила - открыта!

После первых родов у меня заболела грудь, отвердела вся. Врач, конечно, определил мастопатию. Но после назначенного лечения боли так и не уменьшались. Соседка меня пожалела, подсказала, что помогут сырые яйца - пить их надо по 10 штук в день, но за один раз! За этим проблем не стало - свое хозяйство, курочки, конечно, водятся - сразу за дело и принялась. По десять штук, конечно, осилить не могла, но по 5-7 да с солью или чесночком выпивала. Через неделю боль почти прошла, а еще через несколько дней рассосались уплотнения. Яйца я пила около месяца. А потом два года о болезни вообще не вспоминала. По весне обострение наступило, так я лечение повторила, и все прошло.

М. Л. Вахрамеева,
Архангельская обл.

И курица вам полюбится



Уходи, боль в груди!

Родом я из Заполярья, много лет проработала в детском саду воспитателем. Конечно, климат северный - не для детишек, многие часто болели. Да и я сама особенным здоровьем похвастать не могла - несколько лет преследовал меня **хронический бронхит**. И я хочу поделиться своим опытом: как справиться с кашлем, болью в груди. Самое главное условие - любое лекарство от бронхита надо принимать в теплом виде.

Незаменим при лечении кашля «гоголь-моголь» из свежих куриных яиц: белки и желтки взбейте сначала по отдельности с сахаром или сахарной пудрой, а потом - вместе, добавив несколько капель коньяка или рома.

Можно лечиться и так. Смешайте 2 столовые ложки свежего коровьего молока, 2 свежих яичных желтка, чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки хорошего натурального меда. Принимайте по 1 чайной ложке столько, сколько захочется.

З.П. Кручинина,
Орловская обл.

Белок отжала - показалося тепло!

В прошлом году весной я очень мучилась болями в ушах. Соседка принесла мне переписанный рецепт, который оказался эффективным. Я **тщательно вымыла два куриных яйца и сварила их вкрутую** - так, чтобы они не треснули. Потом остудила в холодной воде, обсушила полотенцем, очистила и аккуратно отделила желток от белка. Белок «процедила» через холщовую чистую тряпочку. 2-3 капельки прозрачной жидкости, которые я отжала - и есть лекарство. Стала закапывать их в уши - и выздоровела!

Т.В. Першина, г. Липецк

Ножки прямо бегут по дорожке

Ребенок у меня родился осенью, как раз под зиму. Ни солнца, ни витаминов. Врачи сразу же определили признаки рахита и прописали витамин D или рыбий жир. Поила, поила, а все без толку. В 3 года, вроде не опасно, упал - просто споткнулся, однако перелом ручки. И заживало плохо. Выписали нам американский препарат для лучшей заживаемости костей. А цена его - почти детское пособие, еще если учесть, что я мать-одиночка... Хорошо, старушка-соседка помогла. Увидела как-то, что малыш в рот скорлупку потянул, когда я его яйцом кормила. И посоветовала мне не запрещать сыну есть скорлупу. По ее словам, в войну это было первое лекарство для малышей. Стал ребенок есть скорлупу (кстати, с удовольствием) - и здоровье наладилось. Сейчас даже кривизна ножек исчезла.

Антипова, г. Псков

Перелом тебе, перелом!

Мы, студенты, сдавали зачет по физкультуре - лыжный забег. Я на крутом повороте так палку поставить умудрилась, что о нее же и запнулась. Лежу - лыжа в одну сторону смотрит, ботинок - в другую, а больно-то как ноге! Подошла ко мне подруга, но и с ее помощью я встать не смогла. По очереди ребята и наш преподаватель донесли меня до города на спинах. В больнице сказали: перелом в щиколотке и сильно порваны связки. **Доктор сделал свое дело и посоветовал пить истолченную скорлупу свежих яиц - по ч. л. натошак**. Хорошо, мама приехала за мной ухаживать. Она и свежих яиц привезла - жили-то мы в селе. Порошок из скорлупок я ела каждое утро, запивая водой. И уже через неделю могла опереться на ногу, а через 16 дней сняли гипс.

Н.П. Мамякина,
Саратовская обл.

И ранка заживет быстро

Мои курочки часто меня выручали в трудную минуту. Бывало, муж поранится на работе или дети рассадут где-нибудь ноги, я сразу же бегу в курятник. Беру свежее яйцо, отделяю белок и смешиваю его с мелко истолченным мелом. Получается мазь густоты сметаны. Надо наложить ее на рану и забинтовать. Повязку желательно менять два раза в день. Заживает очень быстро.

А.И. Громова



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Полное наименование:
Издательство «Ай, болит!»
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 602 Тираж 250.007 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00;
фактически -
пятница
-17.00

www.aibolit.arh.ru
e-mail: givitca@atnet.ru
Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 52-98-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Соладка О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.,
Буторина Е.Е., Верещагина Е.П.,
Улановская Н.Д., Ефимов Е.Л.,
Лузин Ю.К., Клепиковский А.И.,
Иванова Т.Ю., Губская Е.В.,
Голубина Н.В.

рецептом из этой газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке ссылка на источник обязательна.

Спецвыпуск **Айболит!** , ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

№ 11(74)

июнь 2002 г.

Основана 11 апреля 1995 г.

Здоровье дарят пчелы

В номере:

По праву мед бого-
творит народ

✕ Если ваша проблема -
экзема

✕ Поближе к крану са-
диться стану

✕ Как ветераны лечили
раны 2-3

Медовые соты при-
нут заботы!

✕ От гайморита есть
защита!

✕ Такое вот зло - из
носа текло

✕ Нет, изжога не недо-
трога

Пчеловоды - кто
этот укус

✕ Неведомая сила от
вина отвортила

✕ Загадочное молочко
маточное

✕ Так страдал - еле ноги
таскал

Прополисис и
приносит болячки

✕ Кусочек за щекой - зу-
бам покой!

✕ Целебный раствор от-
менил приговор

✕ Не сунет нос туберку-
лез! 6-7

И последняя страни-
ца пригодится

✕ Боится тепла - такие
дела

✕ Апимин - в пьянство
клин 8



Продолжается подписка на наши газеты!

По Объединенному каталогу «Пресса России», том 1 (стр. 73, 84), на II полугодие 2002 г. открыта помесечная подписка на газеты: «Ай, болит!» - индекс 34259; спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бес-
платным приложением к «Ай, болиту!») - индекс 29722; комплект «Ай,
болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; «Живица» - ин-
декс 27807; «Дюймовочка» - индекс 45753.

По праву мед



С перцем смешайте и растирайте

Турецкие медики рекомендуют каждое утро натощак и вечером перед сном съедать столовую ложку меда. По словам профессора Тарыка Гювена, он способствует улучшению работы мозга. Регулярное употребление меда с холодной водой предохраняет организм от заболевания дизентерией, а с теплой имеет слабительный эффект.

Мед крайне полезен людям, страдающим сердечными болезнями и повышенным давлением. Он уничтожает грибки и бактерии в кишечнике, заживает раны и ликвидирует боли в желудке, успокаивает нервы.

Если мед смешать с размолотым черным перцем и растереть смесью спину, то боли в ней как рукой снимет, отмечают турецкие врачи.

Андрей Палария, «Народный лечебник»

Предлагаю обратить внимание на особенные целебные свойства весеннего меда. Я уже несколько лет занимаюсь разведением пчел и сбором меда, который использую для лечения сам и высылаю знакомым как лекарство.

Каждый раз - по капле в глаз

Целительные свойства меда наша семья применила в глазной практике. Как врач, знаю, что мед восстанавливает остроту зрения, вылечивает начинающуюся катаракту глаза и предупреждает ее возникновение. Мой рецепт прост.

В теплой кипяченой воде растворяю майский мед (1:2). И закапываю раз в день по капле в глаз. Можно 3 - 5 раз в день при начинающейся катаракте. Закапывать глаза нужно ежедневно. Я улучшил свое зрение: 6 лет назад пользовался очками (+3,5), сейчас же читаю без очков.

Исчезла катаракта и полностью восстановилось зрение за полгода у наших друзей из Санкт-Петербурга. Вот строки из письма:

«Мы исцелили супругу глаза от катаракты полностью. А теперь поддерживаем это состояние...»

П.П. Листвин,
г. Саранск



Если ваша проблема - экзема

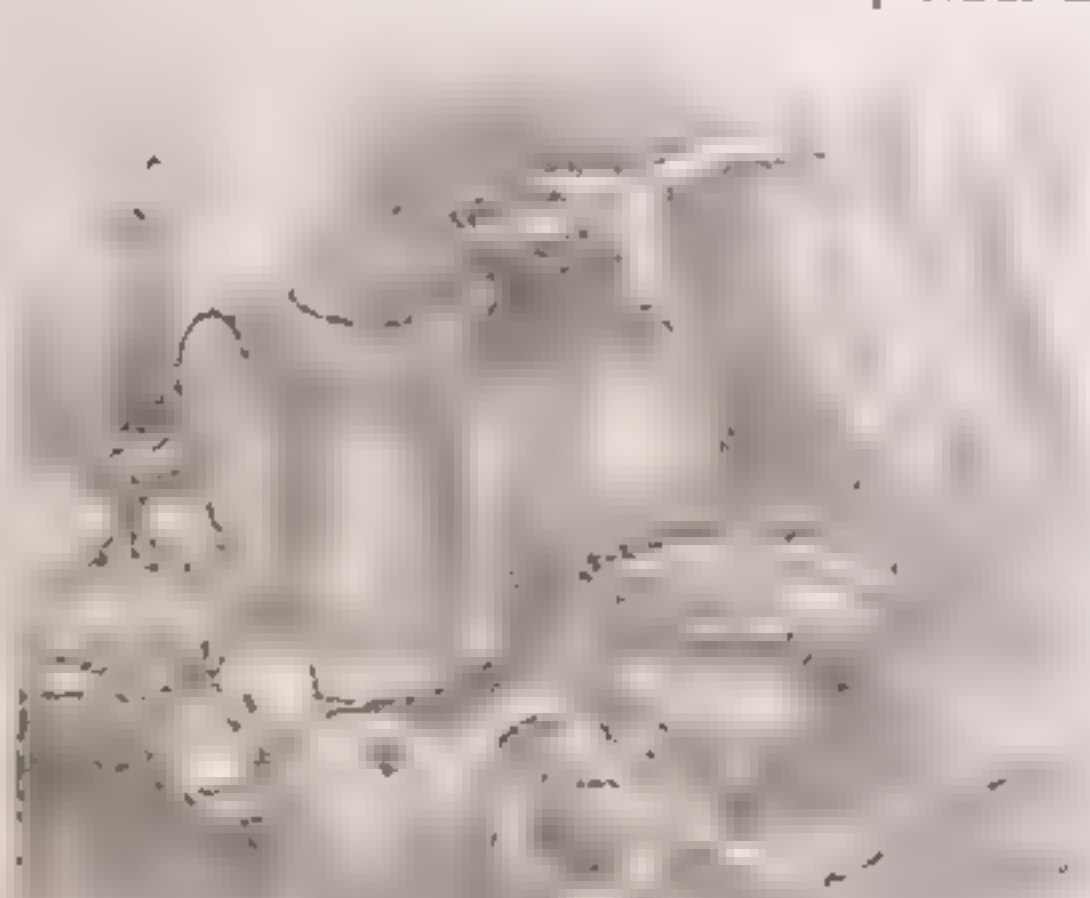
Есть у меня рецепт от экземы. Двадцать лет я ею мучилась. А теперь вот забыла, что это такое. И помогла мне такая мазь.

Смешивала я две столовые ложки сливочного масла со столовой ложкой меда и добавляла одно яйцо. А потом столовую ложку уксуса вливала. Все тщательно перемешивала и ставила в темное прохладное место. Храниться смесь может долго. Болячки свои смазывала упорно. И вылечилась. Даст Бог, еще кому мазь поможет.

Л.В. Афанасьева,
Читинская обл.

Псориаз прогоним враз

Псориазом болею 5 лет. Перепробовала много видов лечения. А помогло вот что: в апреле мне посчастливилось купить в деревне натуральный мед отменного качества и вкуса. Начала принимать по 30 - 40 г 3 раза в



день с горячим чаем. Мед можно также принимать с теплой или холодной водой, в зависимости от того, как реагирует желудок или поджелудочная железа. Чай завариваю из листьев черной смородины, малины, вишни, веточек мяты, Melissa. Одновременно начала обливаться холодной водой 2 раза в день - утром и вечером.

Мед пила 2 месяца.

Пораженные участки кожи смазывала кремом после бритья с витамином F.

За все это время у меня наступило значительное улучшение. Попробуйте, может, и вам поможет.

Т.А. Кузьмина,
Московская обл.

Как ветераны лечили раны

Изучая схемы терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кроме стандартных рецептов, я нашел несколько и народных способов, опробованных на большом количестве пациентов. Так, лучше всего принимать мед за два часа до еды и на ночь. Растворять столовую ложку его (50 г) в стакане теплой воды. В растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, уменьшает боль, снимает изжогу, устраняет тошноту. Курс лечения - до месяца.

Конечно, в арсенале современной медицины есть и

много эффективных ранозаживляющих препаратов. Но это ничуть не умаляет достоинств опять же всем известного меда. Еще во время Великой Отечественной войны, оказывается, Главным управлением эвакогоспиталей была издана инструкция по использованию пчелиного меда для лечения ран. То есть научно обосновано наличие противомикробной активности этого лакомства.

Да мне и самому раньше не раз доводилось убедиться в его целительной силе.

...Летом любимое дело - купание в речке. С пацанами мы частенько соревновались - кто первым до противоположного берега доплывет. Изредка с нами пытался состязаться и Санька - чахлый паренек. А последнее время к нему еще одна хворь

пристала - лишай. Его-то уж никуда не спрячешь. В жару сидит дома, на свет божий показаться боится - кому приятно с такой кожей на пляже мелькать?! Хотя и не заразная болезнь, а разве

будь, а «облезлый» Санька. Стоит себе, загорелый, и вовсю улыбается нам.

Позже узнал, что это чудо сотворила тетя Галя. Веле-ла матери натирать паренька отваром укропа с

Болезнь козь гложет -

кого? убедишь в этом? Заприметила это дело тетя Галя: все дети как дети, а Санька из дома носу не кажет. Вот и пошла разбираться.

Через какое-то время вновь бежим наперегонки с пацанами к реке. Плыдем, ничего не замечая, каждый думает об одном - доплыть первым. Запыхавшись, выбегаем на берег и что видим... первым оказался не кто-ни-

медом (столовая ложка меда на стакан) да давать на ночь чай с медом. Неделю две-три выполняла Санькина мать наказ тети Гали. А результат - паренек вновь влился в нашу беззаботную и озорную компанию.

Тогда же для меня открылась еще одна история про все тот же мед. Пошел как-то Лешка с отцом в лес по ягоды. Далеко забрели, а компаса, как назло, не взя-

БОГОТВОРИТ НАРОД

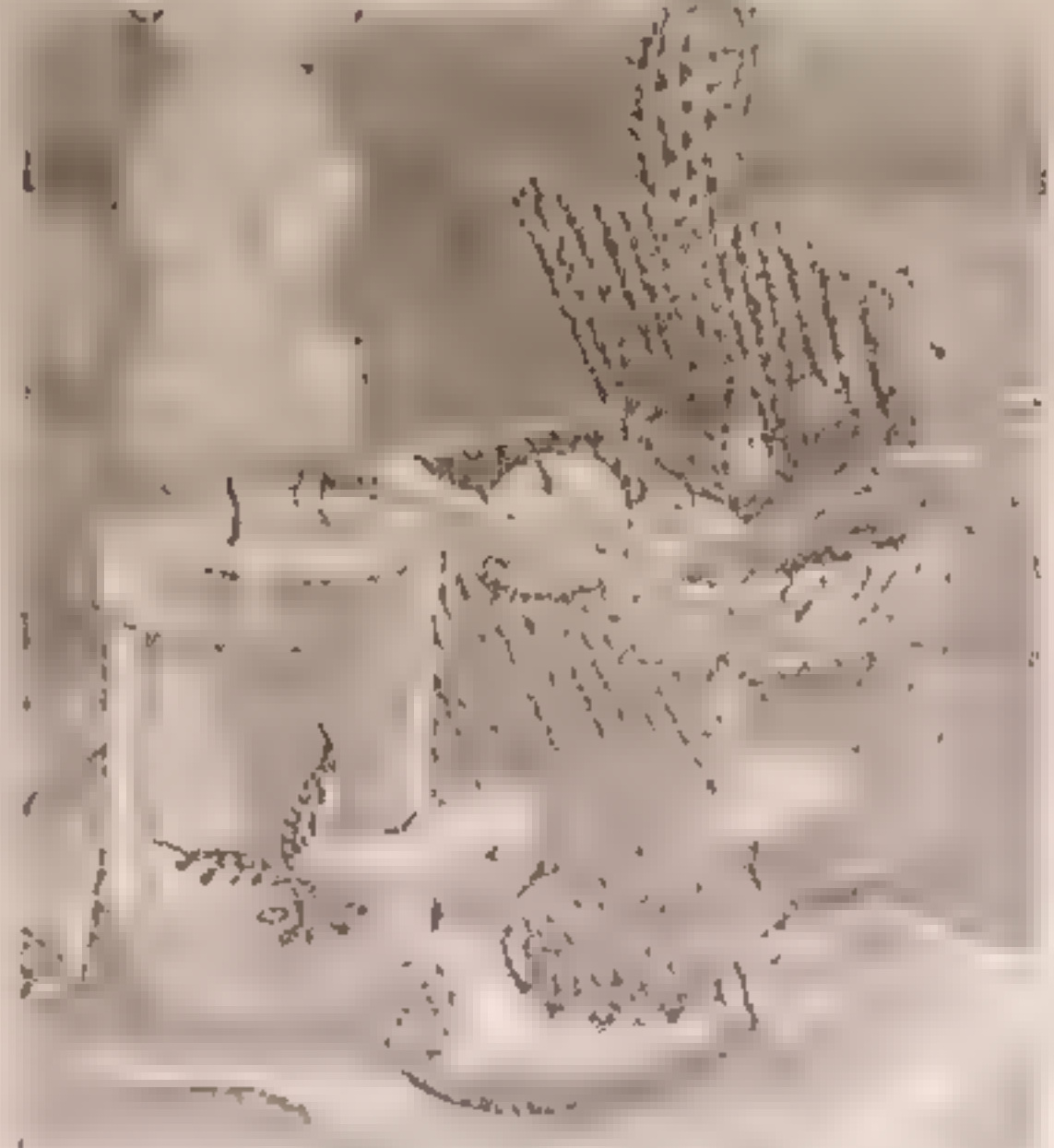


Спасла настойка с семенами

По больницам я не люблю ходить. Поболит-поболит и перестанет, считаю. Вот и дождалась приступа. Еле спасли тогда. А на УЗИ обнаружили камни в почках. Пила все: спорыш, медвежье ушко, кукурузные рыльца - не помогало. Вот что спасло. Собрала полный стакан семян старых огурцов. Промыла их, отделила от слизи и просушила. Потом погрела на чистой сухой сковородке, но не жарила! Переложил в эмалированную кастрюлю (глиняная посуда тоже подойдет), залила литром кипятка и накрыла полотенцем. Настаивала около трех часов. Затем процедила и снова в литровую банку перелила. Добавила три ложки меда, чтобы банка была полной. Пила этот настой в течение дня. Вечером постель нагрела, теплую грелку еще взяла и под почки подушку положила. Спала спокойно. А утром моча пошла серого цвета и густая, как кисель. Выходили камни четыре дня.

Процедуру повторять пришлось только через пять лет. Но я горьким опытом была научена и с процедурой решила не затягивать. Но до принятия настоя очистила желудок - за сутки съела только маленький сухарик и выпила стакан чаю.

М.В. Пугачева,
Краснодарский кр.



Поближе к крану садиться стану

Хочу рассказать о том, как вылечила гайморит. Я сядилась поближе к крану с горячей водой и в каждую ноздрю закладывала засахарившийся мед. Столько, сколько может войти. Затем смачивала тряпочку горячей водой и клала ее на нос, запрокинув голову. Мед растапливался и протекал вместе с гноем в гортань. Его я сплевывала в баночку. Грела нос, пока весь мед не протекал.

Предупреждаю: будет очень драть. Чтобы это легче перенести, можно добавить в мед новокаин. Если организм его не переносит, можно, как делала я, закапывать предварительно в нос любое масло.

Осилите 10 таких процедур - забудете о своем гайморите. Лично мне хватило пяти.

З.И. Реймер,
г. Новосибирск

Дедушкин лук от 7 недугов

Когда мы гуляли с дедушкой по лесу, он рассказывал мне истории всякие и учил узнавать травы, грибы. Уж давно дедушки нет, а его наставления живы, и мы, родня, ими пользуемся.

Самый любимый его рецепт, которым пользовался сам и других лечил, - **синий лук с медом**. Как только соберет урожай лука, так готовит себе снадобье. Отмеряет 5 кг луковиц, чистит, режет, на мясорубке прокручивает и отжимает сок. Добавляет килограмм меду, все хорошо перемешивает, разольет по полулитровым банкам и ставит их в погреб, поближе к леднику. По мере необходимости достает. Принимать надо по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии и склерозе сосудов головного мозга.

Полина Хохрякова,
Пермская обл.

И горчица - мастерица!

Ох и долго я мучилась, пока не научилась лечить ломоту в костях... медовой водочкой. Просто смачиваю ей фланельку и прикладываю на несколько минут к больным местам. Затем снимаю и укутываю их теплым шарфом на всю ночь. На ноги - шерстяные носки. Боль и ломоту в костях через несколько дней как ветром сдувает.

А готовится целебная водка просто. В четверти стакана водки хорошенько перемешиваются столовая ложка меда и столовая ложка сухой горчицы.

М.С. Коряковцева,
Кировская обл.

Керосин добавил - от хвори избавил

С помощью керосина и меда я недавно у внучки температуру почти под 40 градусов сняла. Смешала до однородной массы столовую ложку меда и столько же керосина. Девочка эту смесь сладким чаем запивала. И ведь заметно полегчало! Потом повела ее к врачу, да и не нужно было: уже здорова была.

В.А. Ивашова, г. Сызрань

Метод весь - в водку смесь

С детства меня донимали ангина и насморк. Надоели таблетки да уколы! Перекрутила я кг лимонов вместе с кожурой и добавила кг меда. И как-то утром смешала по ст. л. смеси да водки, выпила натошак, а ступнями к батарее прижалась. Из носа ручьем побежало. Через день снова смесь приняла, ноги опять - на батарею. Уже и отхаркиваться стало. Повторила процедуру и третий раз. И вот - за зиму я ни разу не болела.

В.И. Зверева,
Новосибирская обл.

ли - на память понадеялись, как-никак деревенские. И все бы ничего, да Алешка о сук ногу сильно распорол. Что делать? Кто ж предполагал, что такое может произойти?! Домой Лешка попал

Пусть сказка - ложь, да в ней намек...

Хочется продолжить разговор о меде. И объяснить попутно, почему в сказках мед и пиво пьют, а другой еды не упоминают.

Дело в том, что в меде так много полезных и необходимых организму элементов, что, по сути, он один может заменить любой продукт в нашем ежедневном рационе. Кстати, в нем прекрасно сохраняются витамины. К тому же мед усваивается организмом легко и быстро. И легче других сахаров пропускается почками. Пожилым людям мед очень полезен именно для поддержания здоровья, для предупреждения болезней. Впрочем, мед полезен для людей всех возрастов и детей.

Мед лечит и ожоги - достаточно помазать им обожженное место. И боль уменьшится, и, возможно, это убережет вас от образования волдырей.

Словом, не отказывайте себе в пользе и удовольствии, которые приносит нам мед.

П.А. Попов, доктор, г. Москва

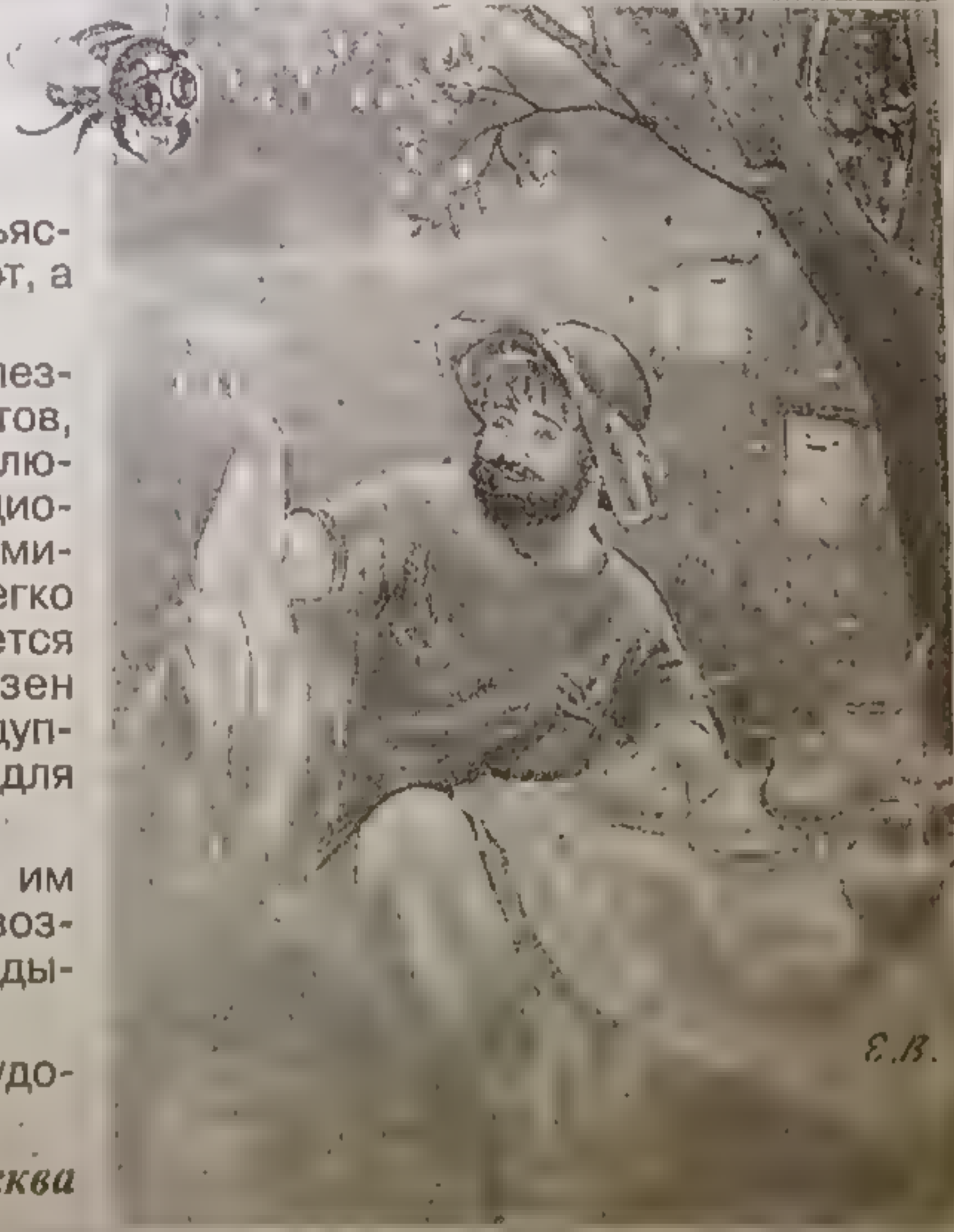
Что поможет?

лишь через три дня, причем на своих ногах. А дело в том, что в провизии оказался мед. Отец намазывал им рану. И правильно делал!

* * *

Вот так, осваивая новые медицинские препараты, нередко наталкиваешься на эффективные народные средства.

Н.А. Крылов,
врач-оронтолог РГМУ,
г. Москва



Е.В.

МЕДОВЫЕ СОТЫ ПРОГОНЯТ ЗАБОТЫ

Нос заложен? Рецепт несложен!

В детстве у меня был постоянно заложен нос. В нашей многодетной семье на это никто не обращал внимания. Так, с вечно заложенным носом и оттого гнусавым голосом, я окончила школу и поступила в институт. Во время весенней диспансеризации у меня нашли гайморит и сказали, что осенью следует сделать операцию.

С трудом выдержав колоссальную нагрузку первого курса, я решила на лето поехать к своей двоюродной тетке в Тверскую область, в деревню с красивым названием Золотилово. Вечерами бабушка, так называла я свою 80-летнюю тетку, рассказывала мне о чудесных свойствах трав и кореньев. Я, честно сказать, слушала ее вполуха, исключительно из уважения к возрасту. «Вот начнем качать мед - вылечу я твой нос, всю жизнь будешь меня вспоминать», - приговаривала она. У меня ее слова не вызывали никакого доверия, так как медом меня нередко поила в Москве мама, и этот целебный про-

дукт никак не помогал.

За неделю до отъезда бабушка положила на тарелку соты с медом и сказала, что я должна пять дней, почти без перерыва, жевать их. «Как воск превратится в крошечный безвкусный шарик - выплюни его и сразу бери новый кусочек. Да ты не бойся. Это не я придумала, об этом читала моя мама в календаре полезных советов - еще до

От гайморита есть ЗАЩИТА!

революции». Хотите - верьте, хотите - нет, но мой гайморит исчез бесследно, как и воспоминания об этом способе лечения. Опыт передавать было некому - близкие гайморитом не страдали.

Не поверила, но проверила

Пролетели годы, и с этой проблемой столкнулась моя племянница - у ее десятилетнего сына обнаружили гайморит. Осложнялось все тем, что мальчик был хроническим аллергиком, и операцию ему делать было небезопасно. Опрометчивой казалась и отсрочка, так как приступы аллергии в сочетании с гайморитом вызывали удушье. И я вспомнила бабушкин рецепт.

Племянница посоветова-

лась с врачом, которая отнеслась к сказанному весьма скептически: «Как может помочь мед, если у ребенка все гайморовы пазухи забиты гноем?» Однако она все же решила попробовать. Мальчик жевал мед с наслаждением, и через пару дней ему сделали снимок, который показал заметные просветления, а еще через несколько дней ребенок распрощался с гай-

моритом навсегда. Во всяком случае, с тех пор прошло уже семнадцать лет. Врач отнеслась к результатам лечения как к чуду, внимательно записала рецепт и стала первым его профессиональным популяризатором.

Кусочки жуйте - здоровы будьте!

За это время немало людей избавилось от гайморита по совету дореволюционного календаря в трактовке моей бабушки. Я легко могу назвать 25 - 30 имен моих близких. Наблюдая за их исцелением, я поняла, что необходимо выполнять ряд требований. Во-первых, ячейки сот должны быть полностью закупорены воском, который способствует отсасыванию гной-



ных и слизистых выделений. Во-вторых, медовый кусочек должен быть маленьким, приблизительно квадратный сантиметр, и его надо непрерывно жевать, как жвачку. В-третьих, первый день мед должен быть во рту постоянно: кончается один кусочек - отрезай новый. Во второй день его нужно сосать часов 8 - 9. На третий день можно ограничиться пятью часами.

Если процедура не помогла в течение четырех дней, то следует ее прекратить и повторить через две недели. Впрочем, среди моих знакомых таких случаев не наблюдалось - исцеление было стопроцентным. Однако единичные случаи выздоровления со второго раза происходили. Об этом рассказывали мне подруги, активно советовавшие этот рецепт своим знакомым.

П.Г. Троицкая,
г. Москва, «Твое здоровье»

Такоо вот зало - из носа текло

Моя жена несколько десятилетий не дружила с самыми благодатными временами года: от цветения первых трав и деревьев до конца цветения амброзии. У нее распухла слизистая носоглотки, из носа текло, глаза чесались и слезились. Может, сказало то, что в детстве ее перекормили стрептоцидом. Да и работает она в гидрохимической лаборатории с никудышной вентиляцией. Вот и отравила себе дыхательную систему, печень и желчный пузырь. Потом спасалась таблетками, переходя ко все более сильным, пока родственники-врачи не стал снабжать ее тавегилом. Этот «спаситель» окончательно высушил ей слизистую оболочку.

Узнали мы из книги доктора Джарвиса, что помочь может жевание «крышечек» - обрезков от восковых медовых рамок перед качкой меда. Попросил я своего старого друга-пчеловода выручить нас этими медовыми крышечками. Привезли от него 7-литровое ведро.

С конца мая прошлого года жена стала каждый день 2 - 3 раза по 15 минут жевать медовые крышечки. И ее весенние и летние страдания пошли на убыль. В конце июня она сделала перерыв ради экономии снадобья - убывало оно довольно быстро. А с середины июля возобновила приятное занятие и жевала до октября. Да, не так-то просто победить болезнь. Хотя и в меньшей степени, но все же слизистая разбухла и глаза слезились.

Немного крышечек оставили на следующий год. И вот пришел май, а у жены дыхание нормальное и глаза не слезятся. Как будто и не ее долгие-долгие годы му-

чила аллергия.

Теперь от всех лекарств жена отказалась. И при любой цене на медовые крышечки предпочитает их - дающих истинное здоровье. В том, что аллергические страдания для нее в прошлом, жена не сомневается. Ни весенние травы, ни ольховые сережки, ни амброзия ей больше не страшны!

А.П. Чернов,
Краснодарский кр.

Нет, изжога не педотрога!

Десять лет после армии мучила меня изжога. Что только не пробовал: и белладонну с красавкой пил, и спирт, и тройной одеколон - ничего не помогало. Начал пить соду. Иногда и 100 г в день не хватало. И вот в 1973 году направили меня в Алтайский край на уборку урожая. Я и с собой килограмм соды прихватил. А в том

совхозе была своя пасека. В столовой же - мед, сливочки, оладушки. Так что на ужин я всегда брал мед и стакан сливок. И уж на третий день про изжогу и думать забыл.

Вернулся домой. Месяца через 2 опять мучения начались. На счастье, подвернулся мне случай купить 4 пчелиные семьи. После весенних холодов и летней засухи меда мало было. Так что ребяташки мед съедали, а я - соты жевал. Оказалось, что они полезнее меда даже. Теперь всем советую покупать весенний мед в рамках. Пережеванные же соты не выбрасывать, а кипятить минут 10 в кружке воды. Когда вода остынет - процедите и пейте. В этой воде прополис растворенный остается.

Вылечил я так за год и почки, и печень, желудок поправил.

Г.А. Новиков,
Нижегородская обл.

Попробуй «на вкус» этот укус

Момню, бабушка наша рассказывала, как деда от пьянства излечила. Каждый-то вечер в стельку пьяный домой заявлялся. Совсем бабушка отчаялась. Поехала в деревню к матери, и та ей посоветовала пчелиными укусами деда полечить.

Дед обычно упряжь в сарае чинил, вот бабушка и повесила там мешочек с небольшим роем пчел. Осталось лишь в нужный момент за веревочку дернуть, которая мешочек перехватывала.

- Очень я боялась, - ба-

бушка вспоминала. - А ну как до смерти зажалют?! А если нет, то дед догадается да прибьет меня. Набралась смелости, зашла в сарай, по-

Неведомая сила от вина отворотила

делу будто, веревочку развязала и быстренько домой. Пчелы скоро выход нашли и задали деду жару.

Не помнит, как и в дом заскочил. Наутро на него

смотреть страшно было. Ничего, похворал три денька, на четвертый в город выехал, а вечером - удивительное дело! - трезвым вернулся.

С тех пор, говорила бабушка, деда словно какая-то неведомая сила от вина отвратила.

А.В. Тышлова,
г. Мончегорск



Пару пчелок - на бородавку

У сестры моей все руки были усеяны бородавками. Многим лечиться пробовала, только не помогало. А однажды к отцу в гости заехала (он с мамой давно уже в разводе был). У папы пасека была - так он каждый день сестре на одну бородавку ставил по парочке пчел. Руки после укусов становились как стеклянные, опухали, но все бородавки сошли.

Однажды и у меня на пальце бородавка появилась. Пчел я ужасно боялась и потому попробовала мазать болячку соком одуванчика - по совету знакомой. И тоже избавилась от болячки!

Г.Д. Никулина, г. Брянск

Недавно от нашей хорошей знакомой услышал вот такие «медовые» истории.

Забавочное молочко маточное

«Мне тогда было около 30 (сейчас уж 60 с хвостиком). Пригласил меня знакомый пасечник помочь при качке меда. А у меня сил никаких. Легла бы и лежала. Но отказаться неудобно.

Помогала готовить рамки, обрезала кры-

шечки, маточники (их штук 30 оказалось) и пила маточное молочко. Закончила эту работу, и что-то со мной произошло. Нет прежней слабости! А бодрость, энергия, каких у меня не бывало.

Этому же пасечнику я помогала при последней в сезоне качке меда. Пчелы этот последний мед собирают для себя на зиму и становятся очень злыми. Я была в трико - штук 50 или 60 пчел облепили меня и покусали ноги и руки. Хорошо, пасечник - опытный: сразу налил стакан водки и заставил выпить. Иначе все могло закончиться печально, вплоть до

паралича дыхательного центра.

Дня 3 я помучилась - горели покусанные руки и ноги. Что-то просто гудело в них. А была я в ту пору мерзлячка. Меня даже дразнили за постоянно холодные руки и ноги. Зато после укусов вот уже 30 лет у меня никогда не мерзнут ноги. Я, можно сказать, первой надеваю весной босоножки и последней перехожу на зимнюю обувь».

А.П. Чернов,
Краснодарский кр.

В начале 70-х служил я в армии танкистом. Там же и болячку свою приобрел - остеохондроз. Вины отцов-командиров в том нет. Молодой был, бесшабашный. Думал: здоровья сибирского родителя на 100 лет вперед дали.

Но перед самой демобилизацией прожили мы неделю зимой на учениях под открытым небом. Танковый брезент да костер - вот и вся защита. А подстелить под брезент хотя бы хвойного лапника поленились. Так и спали на мерзлой земле.

Ну и застудил спину. 20 лет мучился. Как осень или весна, так обострение и больница. Перекосит всего, еле ноги таскаешь. Ни массажи, ни прогревания да растирания не помогали. И вот отлежал последний раз в стационаре, приехал до-

мой - и в сад, к пчелам. Смотрю, как они спешат - к зиме готовятся, и думаю: «Придется с вами, милые, распрощаться. С крышками, корпусами таскаться спина не позволяет». А так жалко! Лет 25 к тому времени их разводил. И тут вдруг жена

Так страдал еле ноги таскал

подошла и толкует: «Ну, голубчик, хватит дурака валять. Сама тебя лечить буду - пчелами. В журнале про такое лечение вычитала».

Да и я сам об этом слышал, но все не решался. А тут припекло: 40 лет, а уж инвалид почти. Согласился, в общем.

Вечерами ловил в спичечный коробок пчел, раздавался и ложился на жи-

вот. А жена прикладывала их на больной позвоночник и прижимала, чтоб кусали. Процедура, скажу вам, не из приятных. Ведь начинали лечение с одного укуса, а довести надо было до 15-ти за один раз. Потом 3 дня перерыв - и по нисходящей: уменьшить количество укусов с пятнадцати до одного.

Большинство ужалений было болезненным. И когда десять пчелок пришлось ставить, попросил я супругу каждый раз менять место укуса - прежнее-то уже в шишках было. И нашлась точка, где укусы не ощущались. Буквально на следующий день наступило облегчение.

С тех пор уж 8 лет прошло. Я (тьфу-тьфу) здоров. Пашу как вол. Хозяйство сохранил -

пчелки по-прежнему в саду. Летают, душу радуют спасительницы мои.

Кстати, многие знакомые так лечились - помогало. Только вот страдающим аллергией на пчел этот способ противопоказан.

В.Б. Борзенко,
Омская обл.



Прополисом лечение

Кусочек за щекой - зубам покой!

Лет двадцать назад познакомился я с пародонтозом. Сядешь обедать, половину съешь, а вторую хоть выбрасывай: так сильно заноют зубы. Потом, примерно через час, боль утихнет. И блаженствуешь до следующей трапезы. Обращался к стоматологу. Витаминные инъекции, мази и физиотерапия на 1 - 2 недели давали облегчение. А потом снова начинались мои мучения. Раз за раз доходило и до абсцесса.

А спасение свое я нашел в прополисе. После завтрака клал кусочек за щеку, к больным зубам, и держал до обеда. Бывало, свежий прополис начинал жечь. В таких случаях устраивал небольшой перерыв. После обеда держал прополис до ужина, после ужина - до сна. Иногда и на ночь оставлял, но с опаской: во сне-то можно его и проглотить, и выплюнуть. И вот через 2 - 3 недели такого лечения я с удовольствием жевал. И жую до сих пор! А прополис всегда держу в запасе. Чуть зубы беспокоят - за щеку его. Ну а уж если зуб разрушен, иду к стоматологу.

*В.А. Вахрушев,
Удмуртия*



Целебный раствор отменца приговор

Для домашней аптечки я всегда готовлю особенное лекарство от простуды. В 100 г спирта добавляю 10 г прополиса, часов на 8 ставлю в теплое место, потом закрываю плотной крышкой и убираю в темноту. Храню раствор в стеклянной

майонезной баночке - очень удобно для вдыхания. Открываешь и втягиваешь целебные пары открытым ртом, задерживаешь в легких и выдыхаешь через нос. Наоборот тоже можно.

Заболела как-то соседка: температура, кашель, тяжелое дыхание. Я дала ей раствор прополиса и рассказала, как пользоваться. Подышала она им, выпила 20 капель, смазала грудь и легла в теплую постель. Утром болезни как не бывало!

*Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.*

***** Мазь кстати пришлась *****

Когда-то родственники дали мне прополис и рецепт мази и настойки от кашля. Я сделала. Настойка очень хорошо помогла при кашле, а вот мазью все не было случая полечиться.

Но вот заболел мой двухлетний сынок ветрянкой. Весь покрылся красными пятнами, не спал, чесался, плакал. И тут я вспомнила, что мазь из прополиса снимает зуд. Я намазала тельце этой мазью, постаралась втереть в кожу головы. Минут через пятнадцать малыш уснул, проспал ночь спо-

койно. А утром на месте прырьков остались только корочки, краснота исчезла. Ветрянка очень быстро прошла, и зуда больше не было.

Вот эти рецепты.

Настойка от кашля. 500 г мелко нарезанного прополиса заливают 0,5 л спирта, настаивают 4 дня. Встряхивают как можно чаще. Принимают по 8 - 20 капель за час до еды, разбавляя теплым молоком.

Мазь из прополиса закладывают в нос при гриппе и насморке несколько раз в день, при кожных заболеваниях накладывают тонким слоем 2 раза в день, при эрозии шейки матки исполь-

зуют тампоны с мазью.

В эмалированной посуде доводят до легкого кипения вазелин, потом кладут измельченный прополис из расчета 10 - 20 г прополиса на 100 г вазелина. Нагревают 8 - 10 минут, помешивая. Посуду снимают с огня, закрывают крышкой, чтобы не улетучивались эфирные масла. После 5 - 10 минут остывания фильтруют через слой марли и переливают в стеклянную посуду с широким горлышком. Хранят под плотно закручивающейся крышкой в темном сухом месте.

*И.А. Лева,
Приморский кр.*

С детства я дружила с Леной Артюшенко. Вместе бегали купаться и загорать, ходили за грибами. Очень мне нравился ее отец - здоровый такой дядька, постоянно шутил с нами, угощал чем-нибудь вкусеньким, на рыбалку с собой брал. И вдруг в 30 лет умер от туберкулеза. В это просто невозможно было поверить.

Так болела, что ничего не ела

После школы я уехала учиться дальше, а Лена решила остаться с мамой и пошла работать на виноградник. Вернулась я в родную деревню уже с мужем. Стало известно, что у Ленки сломался нос. Когда я ее встрети-

ла - не узнала: исхудала вся, щеки ввалились, глаза потухшие. Туберкулез. Врачи рукой махнули, сказали: месяца три ей осталось.

Я возмутилась: неужели нет никаких народных методов? Что-то прочитала, что-то порасспрашивала у старушек и начала лечить Лену. Трудно было ее уговорить - доктора ведь фактически смертный приговор подписали. Она ничего не ела, не выходила на улицу, кровавым кашлем мучилась. Даже прописанные лекарства принимать перестала. Но мы с Верой Николаевной, ее мамой, решили попробовать.

Начали делать Лене ингаляции парами прополиса - утром и вечером по 20 минут. 60 г прополиса и 40 г пчелиного воска клали в фарфоровую чашку и растапливали на водяной бане. Стали готовить прополисно-луковое масло. Головку си-

него лука обжаривали в рафинированном подсолнечном масле до розового цвета, затем масло процеживали, добавляли 30 г измельченного прополиса, доводили до растворения на маленьком огне и 7 минут кипятили. Выливали все в стеклянную баночку, настаивали 12 часов и давали Лене по чайной ложке 3 раза в день до еды. Хранили смесь в холодильнике.

От хвори мед свободу принесет

Ела она и чистый прополис - по чайной ложке (15 г) 2 - 3 раза в день через полтора часа после еды. Запивала теплым молоком. Два месяца ела, две

недели перерыв, потом снова. С каждым следующим курсом количество прополиса увеличивала на 5 г, но максимум - 30 г.

На третий день нашего лечения я принесла от ба-

Не сунет нос

бушки бутылку рыжей водки - она их еще весной несколько наготовила.

Литровую бутылку доверху наполняла березовыми почками, которые чуть тронулись, но еще не распустились, заливала 0,5 водки и настаивала 3 суток в темном месте. Этой водкой бабушка лечила ревматизм, но я слышала, что и от воспаления легких помогает. В общем, принесла, дала Лене: на, мол, пей по чуть-чуть. Она выпила столовую ложку, закусив малиновым джемом и кусочком сли-

Хороша при инсульте настойка

Мы с дедом держим своих пчел, и частенько для лечения я использую прополис. Например, когда заболит зуб. Кладу его за десну, чтоб мягче стал, а потом - на сам зуб. Держу так всю ночь, потом сосу и глотаю. Где-то читала, что надо съедать по 8 г в день.

А одна знакомая делала из него настой от инсульта. Брала 2 г прополиса на 100 г спирта и настаивала 3 дня. Хорошо взбалтывала и пила по 8 капель через полтора часа после еды два раза в день.

При ангине, воспалении легких и туберкулезе я 100 г сливочного масла разогреваю до 50 - 60 градусов и прибавляю 10 г прополиса.



сливочного масла, а через пару часов сказала, что ей дышать стало легче. На том и порешили: стала Лена принимать бабушкино лекарство 3 раза в день за 20 минут до еды. А когда джем закончился, заменили его медом.

туберкулез!

Еще мы смешали 100 г сока алоэ, выстоянного 10 суток в холодильнике, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда, сок от четырех лимонов и давали Лене по столовой ложке за полчаса до еды. А кормить ее старались почаще гречневой кашей, куриным бульоном, разными салатами, ржаным хлебом.

Конечно, мы сознавали, что тоже можем заразиться туберкулезом. И во избежание этого стали принимать специальный настой.

Смесь, постоянно помещивая, в течение 10 минут нагреваю до 70 градусов. Процеживаю через марлю и остужаю. Пью с теплым молоком по чайной ложке 2 - 3 раза в день за час-полтора до еды. Принимаю 2 месяца, потом - 2 - 3 недели перерыв. С каждым разом количество прополиса увеличиваю на 5 г, пока не дохожу до 30 г. Но такое лечение вредно при болезнях печени.

Если кому нужно, я могу выслать прополис наложенным платежом с учетом почтовых расходов - 12 - 15 рублей (он легкий). Или прополисные холстики (20x20 см - 20 рублей). Пишите!

Ирина Петровна Пащенко,
452000, Башкортостан,
г. Белебей,
ул. Интернациональная,
д. 124, кв. 23

В 0,5 л водки добавили 5 цветков белой лилии и настояли 2 недели в темном месте.

Начав лечение в мае, Лена стала поправляться на глазах. В сентябре все вместе пошли в больницу. Лечащий врач была просто ошарашена: думала, девчонка давно умерла. Послали ее на флюорографию, дали направление мне и Вере Николаевне. И у всех все оказалось в порядке, а я так переживала! Лене даже группу инвалидности сняли.

Сейчас у нее все хорошо, она вышла замуж и ждет ребенка. Муж увез Лену вместе с мамой к себе. Хочу передать привет в Кемерово семье Билисиных: счастья вам и крепкого здоровья!

М.П.,
Краснодарский кр.

«Внесенный» мне семь лет назад диагноз был аналогичен приговору - миома. Я была в трансе, поскольку не знала, что делать. Операции боялась страшно. Где искать выход? Помогла, как говорится, интуиция.

Я много лет держу пчел. И на свой страх и риск (будь что будет!) начала закладывать на ночь маленькие шарики прополиса. 10 дней закладываю лекарство, 5 дней отдыхаю. И так - три курса. Лечусь, а сама думаю: все пройдет, обязательно! Нужно надеяться на лучшее. Поехала показаться врачу. Он меня обрадовал: миома значительно уменьшилась! Значит, интуиция и прополис меня не подвели: я - на верном пути.

Еще провела три курса лечения и снова - на консультацию к врачу. Мне сказали, что миома исчезла! Я призналась, чем лечилась. Оказывается, прополис - очень сильное средство, лечит и миомы, и фибромы, и эрозии, и трихомоноз - словом, все женские болезни.

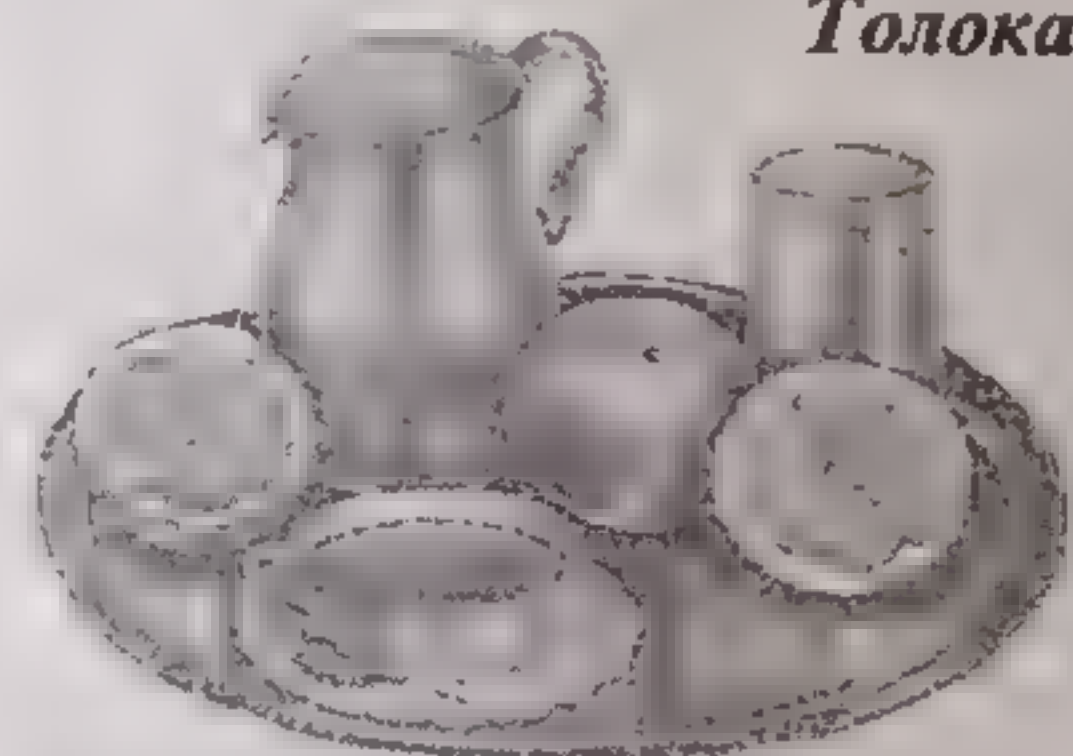
Расскажу еще об одном поучительном случае. Моя знакомая долго лечилась, но никак не могла избавиться от язвы желудка. А у меня один

человек просил прополис, чтобы приготовить лекарство как раз для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Я узнала у него рецепт и посоветовала воспользоваться им своей знакомой.

Берут 300 г алоэ трехлетнего возраста и измельчают его на мясорубке. Затем в массу добавляют 100 г прополиса, натертого на мелкой терке, 600 г меда и литр спирта или самогона (первача). Все хорошенько перемешивают и настаивают в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Получается чуть ли не целая 3-литровая банка лекарства. Пьют его по ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.

И моей знакомой это средство помогло. Буду рада, если кто-то еще найдет в этих нехитрых рецептах свое спасение.

Т. Алентьева,
«Народный доктор.
Толока»



Долго купалась - перестаралась

Всю жизнь, сколько себя помню, меня мучили болезни горла. Небольшой ветерок или порция мороженого вызывали кашель, насморк, боль в горле.

Однажды отдыхала у родственников в Орловской области. Как-то после купания в реке у меня поднялась температура, как всегда, стало больно глотать и трудно дышать. По привычке потянулась за таблетками, но мой дядя предложил свой способ лечения простуды. Надел на меня майку, пропитанную раствором прополиса, укутал и положил спать. Уже утром мне

стало намного легче, а через пару дней я выздоровела.

К сожалению, я тогда не записала точных пропорций раствора. Зато позже попробовала приготовить его на глаз. И также успешно поправилась.

Если в семье кто-то болен, я беру прополис, заливаю небольшим количеством воды, помещаю в кастрюльку и ставлю на водяную баню. Когда прополис растопится, быстро пропитываю им старую хлопчатобумажную майку и на ночь надеваю на заболевшего. Процедуру повторяю ежедневно до выздоровления.

М. Юрьева,
«Семейный совет»



Последняя страница пригодится



Бойтся тепла - такие дела

Самое надежное - мед попробовать. Показатель «правильного» меда - терпкость. В горле должно першить от исчезающей сладости, и должно возникнуть желание поскорее запить. Это верный признак хорошего меда.

Если мед пахнет карамелькой - значит, его нагревали и разбавляли водой. Настоящий зрелый мед накручивается на ложку, а жидкий, разбавленный водой - стекает. Такой мед быстро забродит.

Хранить мед лучше всего в стеклянных банках темного цвета, потому что он боится солнца и тепла. Или в деревянных бочонках - лучше всего липовых или березовых. А вот в пластмассовой таре мед больше недели не выдерживает. Категорически запрещается хранить мед в оцинкованной и медной посуде, так как вступает с этими металлами в химическую реакцию и становится ядовитым.

Только свежий мед жидкий, он продается на рынке летом и в начале осени. А зимой жидкий мед, как правило, фальсифицированный. Если, конечно, речь не идет о баночном меде промышленного производства - он остается жидким вне зависимости от сезона. Такой мед пропускают через специальные фильтры, что препятствует засахариванию.

Мила Киян, «Прополис»

Апимин - в пьянство клин

Процесс избавления от алкогольной зависимости с помощью апиминов (пчелиного хлеба) протекает необычно: больному не известна цель лечения. А поскольку алкоголики страдают заболеваниями печени, то на предложение поправить здоровье соглашаются. Не пить 3 - 4 дня для них в этом случае не составит труда. Тем более, что уже на вторые сутки потребность организма в спиртном падает, улучша-

ются мозговое кровообращение и работа печени, появляется прилив сил.

Через 4 дня интерес к выпивке практически исчезает. Люди тянутся к хорошей пище и комфортному состоянию, избегают компании бывших собутыльников.

Общая доза апиминов - 60 - 100 г. В первые 3 - 4 дня потребление трижды в день, затем снижается до раза в сутки. Эту порцию можно принимать для профилактики 2 - 3 раза в неделю.

Аналогична и методика лечения наркомании. Здесь апимины повышают тонус, снимают депрессию и усталость. Главное достоинство - отвыкание от наркотиков происходит практически без «ломки».

«Прополис»



В горячей ванне натрите тело медом, а затем сделайте массаж жесткой рукавичкой, смоченной в молоке. Целлюлит исчезает через десять процедур, а кожа становится гладкой как шелк.

Утреннюю ложку меда разведите в обезжиренном молоке или воде и смесью залейте ваши любимые овсяные хлопья. Кашка станет еще более полезной и вкусной.

Если намереваетесь напряженно тренироваться, запаситесь медовым коктейлем: мед, вода (можно взять минеральную) и лимонный сок. Этот коктейль гасит аппетит, восстанавливает водно-солевой баланс, повышает тонус.

Разведите мед в воде и дайте настояться сутки. Эффективность меда возрастет в несколько раз.

Древние греки знали силу меда. Они принимали сироп из меда и чеснока в качестве средства, стимулирующего потенцию. Этот же напиток давали египтяне жениху, чтобы ребенок, зачатый во время медового месяца, был крепким и здоровым. Молодожены, намеки поняли?

Электронный адрес подписки через Интернет - <http://www.pressa.apr.ru> (ищите наши издания по наименованиям).

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
связи с массовыми коммуникациями
Св. ПИ №77-9101
от 31.05.2001 г.
Плюсина, З.

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ № 605 Тираж 250.000 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.
2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

подписаний
в печать:
по графику -
пятница
-17 00.
фактически -
пятница
17 00

www.aibolit.apr.ru
e-mail: aibolit@apr.ru

Секретарь (8184) 55 23 11
Отдел рекламы (8184) 55 16 43
факс (8184) 55 16 03
Редактор корреспонденции (8184) 55 09 19
Бухгалтер и пр. (8184) 55 16 52
Отдел доставки (8184) 55 26 55

Барболина Т.Е.
Крылова И.В.
Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бабирухина Е.И., Мизин В.А.,
Овсинникова Н.И., Голубин Р.В.,
Буторина С.С., Верещагина Е.П.,
Улановская Н.Д., Семеновна Е.Л.,
Лузин Ю.К., Клепиковский А.И.,
Иванова Т.Ю., Гудская Е.В.,
Голубина Н.В.

Айболит!

Спецвыпуск № 14(77)
июль 2002 г.
газета-целительница
Основана 11 апреля 1995 г.

В номере: Женские недуги изведем, подружки!

Когда в матке неполадки

× Уж очень плети полезны эти!

× Спасла природа за полгода

× Дело длительное - подозрительное 2 - 3

Больше от маотни мы не ждем визита!

× О помощи срочной железе молочной

× Помогут честно - внутрь и местно

× Ситуация: снизилась лактация 4 - 5

Климакс шалит - лечиться велит

× Мой секрет - винегрет

× Буду нервная я, наверное...

× Бабьего лета капризы это 6 - 7

На хвори различные средства отличные

× Хмелем недуг одолевем

× Чудесный какой грушанки настой! 8

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1, стр. 73, 84) на II полугодие 2002 г. открыта ежемесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» - индекс 34259; спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к «Ай, болиту!») - индекс 29722; комплект «Ай, болит!» - индекс 44355; «Живица» - индекс 21337; «Дюймовочка» - индекс 45753.



Когда в матке



Уж очень плети полезны эти!

Обычно, после того как огурцы перестают плодоносить, мы собирали с огорода длинные огуречные стебли-плети и выбрасывали их. А потом мне рассказали, что это ценное лечебное средство, в чем я сама смогла убедиться.

У меня начались сильные боли в низу живота и обильные кровотечения. Врачи поставили диагноз: эндометриоз. Болезнь очень плохо поддавалась лечению, и тогда я воспользовалась данным мне советом. Собрала все огуречные плети, помыла их и высушила. Делала из сухих измельченных стеблей настой. Ст. ложку заливала стаканом кипятка и настаивала не меньше трех часов. Потом процеживала и пила три раза в день за полчаса до еды.

Уже через месяц менструации стали нормальными и

боли ослабли. А через три месяца я чувствовала себя совершенно здоровой.

*Н. Шаповалова,
Ростовская обл.
«Айболит. Медицина.
Здоровье. Жизнь»*

Поможет отвор из лаврового листа

При воспалительных заболеваниях матки полезен отвар из лаврового листа. 15 г сухих измельченных листьев залейте 300 г воды и кипятите на слабом огне до тех пор, пока не останется 200 г жидкости, охладите, процедите. Принимайте отвар натощак по полстакана в день в течение 2 дней.

Долгие годы я страдала различными гинекологическими заболеваниями. Слава Богу, теперь все хорошо. И помогли мне не таблетки и микстуры, а травы. Попробуйте: все рецепты очень эффективны и проверены на себе.

Для милых дам рецепты дам!

* При остром аднексите заварите в термосе по ст. л. цвета донника, мать-и-мачехи и золототысячника 400 г кипятка. Настойте 20 минут и пейте горячим по 100 г трижды в день. Спустя месяц сделайте двухнедельный перерыв и повторите лечение (при необходимости).

* От аменореи (отсутствие менструаций) поможет смесь: 2 ч. л. полыни, ч. л. можжевельника и 3 ч. л. лапчатки. Заварите ее в термосе 300 г кипятка, настойте полчаса и процедите. Пейте настой горячим по полстакана 2 раза в день.

* После родов у меня начался эндометрит. В больницах это заболевание лечится только гормонами, а мне их принимать нельзя из-за варикоза. Но выручил такой состав: чабреца, крапивы и корня болотного аира - по ч. л., зверобоя и коры крушины - по 2 ч. л., мать-и-мачехи и хвоща - по ст. л. Заливала все 600 г воды, кипятила на водяной бане 3 минуты, после настаивала 20 минут и процеживала. Добавляла по 2 ч. л. меда и яблочного уксуса и пила горячий настой по 150 г трижды в день.

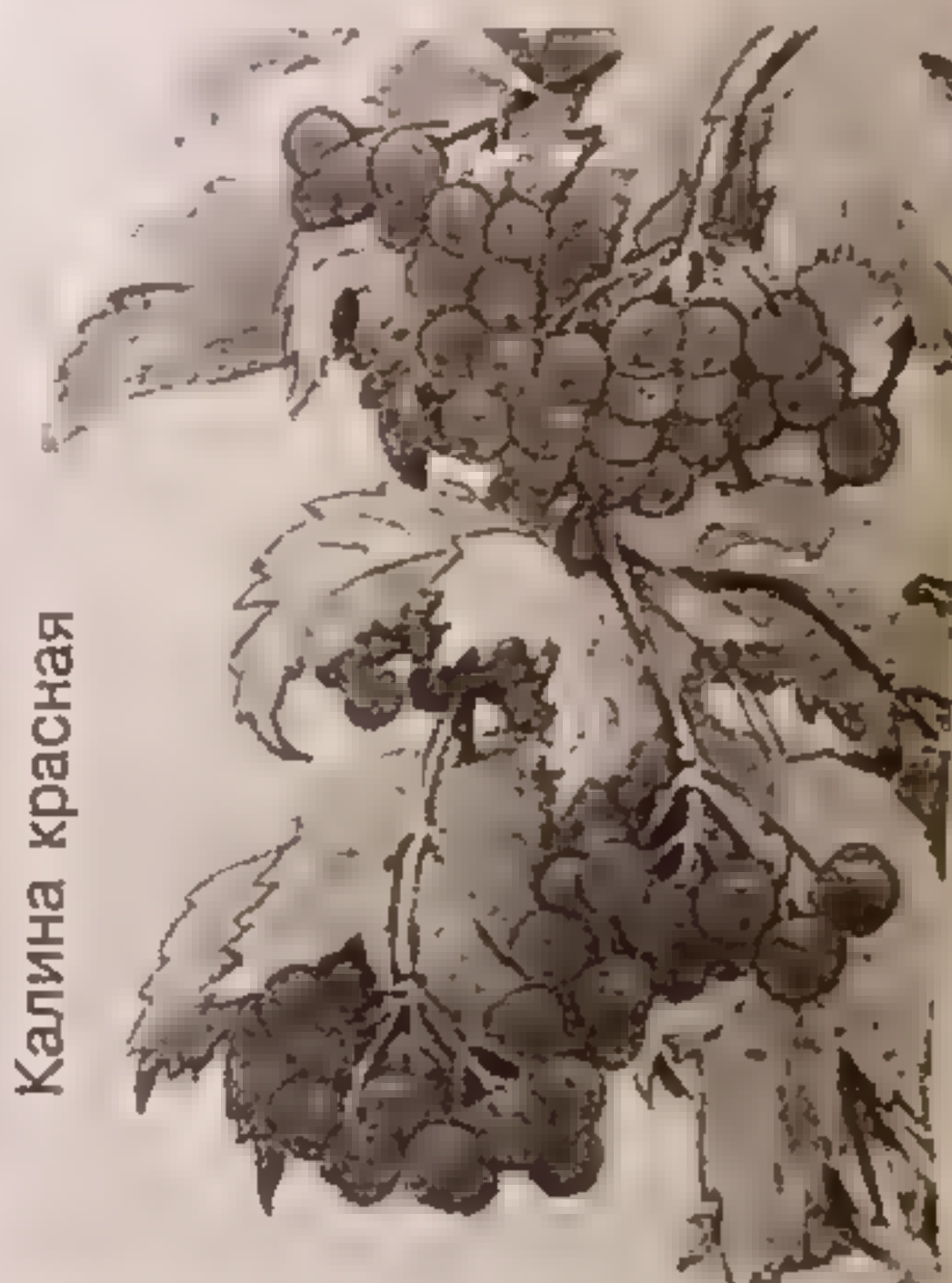
* Но у кого проблемы с почками, сердцем или желудком, лучше посоветоваться с врачами. Если запретят, есть более доступный и простой рецепт.

Растолките полкило свежих ягод калины в дуршлагае, подставив под него тарелку. Остатки выжмите через х/б ткань и добавьте в сок. Получится густая масса. Взвесьте ее, насыпьте столько же сахара и поставьте на малый огонь. Как сахар растворится, снимите и слейте в другую посуду. Лекарство готово! Эту смесь добавляйте в чай по 1 - 2 ст. л. и пейте 2 - 3 раза в день. От этого снадобья я почувствовала улучшение уже через месяц.

* А отвар коры калины хорош при болезненных и обильных менструациях, при маточных кровотечениях. Залейте 4 ч. л. измельченной коры стаканом воды, прокипятите полчаса, процедите горячим. После долейте до 200 г и принимайте по ст. л. 3 раза в день до еды.

Надеюсь, с помощью моих рецептов многие женщины избавятся от болячек и вновь обретут здоровье!

*Е.Ю. Балдина,
г. Орел*



Калина красная

Если критические дни затянулись

- Дни менструации для меня - ад, - рассказывала мне молодая женщина. - Некоторые вон говорят: «У меня 3 дня - и все чисто». Даже не верится! У меня первые 3 дня обильные, а потом еще дней 5 - пачкотня. Думала, после родов наладятся сроки. Ничего подобного!

Ясное дело: столь длительные критические дни - непорядок. Одно могу пока сказать определенно: длительные и обильные менструации бывают при разных гинекологических заболеваниях. Тут как-то одна женщина предположила: «Может, это у меня оттого, что чай

люблю? За день чашек семь-восемь выпиваю». А оказалось, у нее полипы, эндометрия. Отсюда и неприятность. Другая грешила на мужа: «Наверное, во время сношений поранил что-то там внут-

решенный воспалительный процесс.

*Г.Г. Супрутская,
к.м.н., доцент кафедры
акушерства и гинекологии
СГМУ, г. Архангельск*

Дело длительное - подозрительное

ри». Как выяснилось, у нее фибромиома - она и дает сбои. Еще у одной пациентки оказался эндометриоз. Но все эти патологии открылись только в результате обследования. Нехотя согласилась на него и та молодая женщина. В результате выявился недо-

Надо знать, что принимать

При очень сильной менструации хорошо ввести во влагалище немного вина из коры дуба и закрыть половой

орган хлопчатобумажной тканью, чтобы подольше задержать жидкость. В первый день менструации - ст. л. этого вина, со второго по пятый - по 2 ст. л. и с шестого дня уменьшить опять до ст. л.

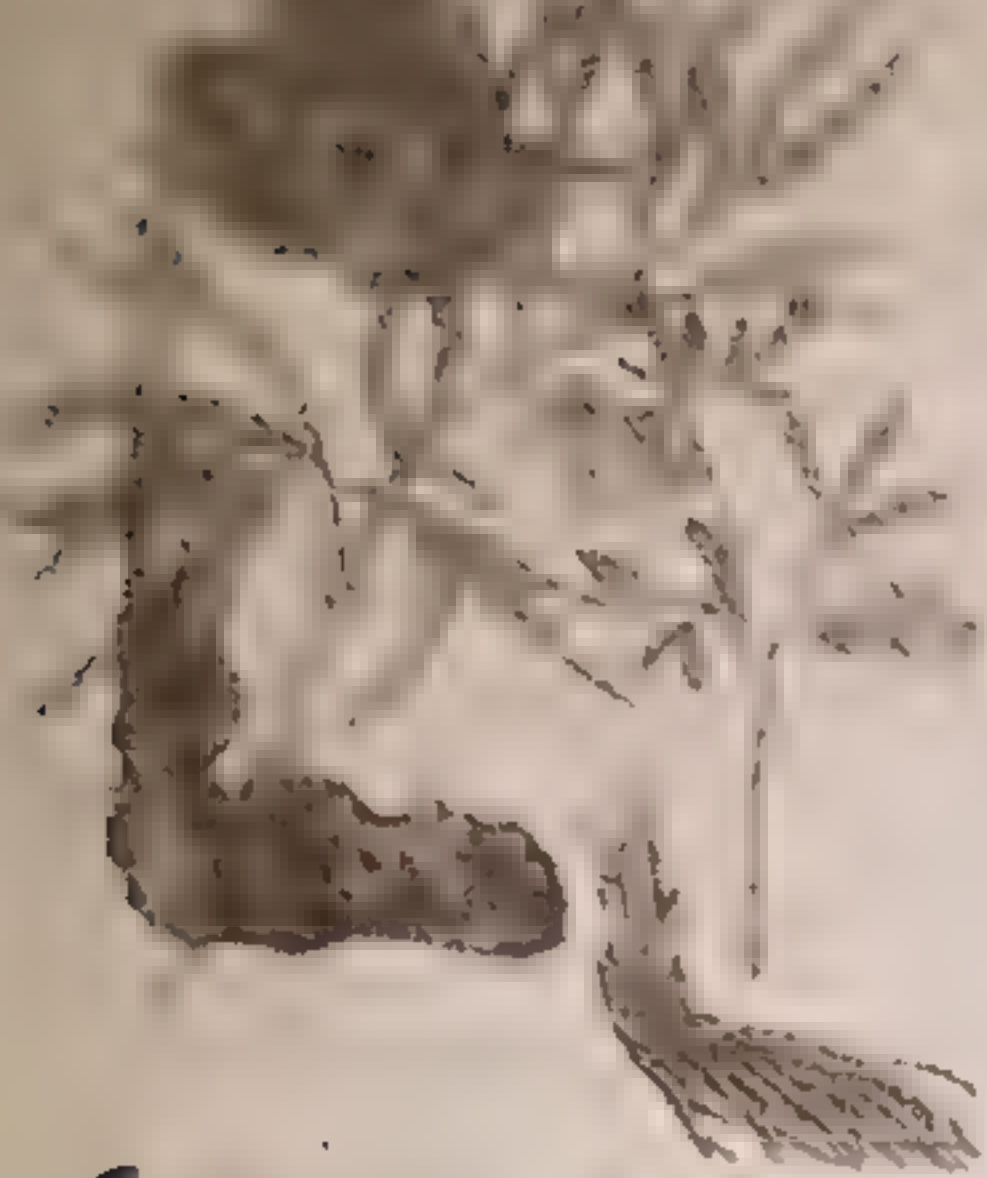
Вино готовится так. 50 г порошка из коры дуба залить литром красного вина, настоять, периодически встряхивая, 24 часа. Перед употреблением процедить и подогреть до 35 градусов.

♦ Можно жевать замоченные с вечера семена льна.

♦ Полезно принимать порошок из скорлупы 2 - 3 куриных яиц.

♦ После обеда и вечером

Мешочники



Пион уклоняющийся

Спасла природа за полгода

Хочу поделиться с читательницами, как я избавилась от миомы матки размером с восьминедельную беременность. Ее у меня признали в 50 лет. Способ не сложный и недорогой.

Рецепт мне дала одна женщина-сибирячка. По ее совету летом я собрала и высушила листья крапивы, тысячелистника, кровохлебки, горца перечного и корень пиона. Процедура такая. В первый день менструального цикла 2 ст. л. листьев крапивы заливала полутора стаканами кипятка, настаивала. Выпивала этот настой в течение дня. И так - 10 дней. Ждала начала следующего цикла и в таких же дозах 10 дней принимала настой тысячелистника. На третий месяц - кровохлебку, на четвертый - горец перечный, на пятый - корень пиона. Лечение таким образом длится полгода. Я прошла полный курс, и через шесть месяцев УЗИ показало: матка пришла в норму.

В. Попова,
г. Чебоксары

Больше пяти не нести!

У моей мамы вот уже несколько лет выпадение матки. А я слышала, что дочь перенимает заболевание матери. Может ли и у меня такое быть?

Ольга Лепихинская,
Самарская обл.

К сожалению, Ольга, может. Предрасположенность к этому заболеванию у Вас есть. Да и не стоит забывать, что опущение матки - следствие опущения других органов при расслаблении мышечной ткани. Надо обязательно делать профилактическую гимнастику для укрепления мышц брюшного пресса. С ее помощью можно избавиться от небольшого выпадения матки - I стадии. И обязательно следите за работой мочевого пузыря и кишечника. Помните: сумки весом больше 5 кг - не для Вас.

Избавляйтесь споро от запора

С детства мучают меня постоянные запоры. Могут ли они быть причиной опущения матки?

Татьяна Петровна,
Оренбургская обл.

Конечно! Они как раз и являются одной из причин. При запоре, Татьяна Петровна, поможет вот что. Смешайте по чайной ложке

сока лимона и меда, разведите это в полустакане теплой воды и сразу выпейте.

Сушит вата, девчата!

У меня выпадение матки. Операцию делать не хочу. Подруга научила меня вставлять матку на место, а затем закрывать влагалище ватой. Не опасно ли это?

Светлана Волчковская,
Мурманская обл.

Светлана, это не только опасно, но и нецелесообразно.

Есть ли лечение от опущения?

Нас часто спрашивают женщины, как справиться с опущением и выпадением влагалища и матки. Мы же, в свою очередь, попросили ответить на эти вопросы нашего консультанта акушера-гинеколога Марию Владимировну Иванову.

но. Срочно обратитесь к врачу. Во-первых, выпадение матки причиняет Вам массу неудобств. Во-вторых, вставляя ее, Вы можете занести инфекцию - тогда начнется воспалительный процесс. И в-третьих, ватой нельзя закрывать влагалище, потому что она сушит. И чтобы этого не происходило, пользуйтесь хотя бы кремами на вазелиновой основе.

Если не хотите делать операцию или есть противопоказания к ней - можете поставить маточное коль-

цо. Была у меня такая пациентка. Наблюдалась лет 20. Первое время я ей помогала, а потом она сама приспособилась - вынимала кольцо, кипятила и ставила обратно. Лишние хлопоты, конечно, но зато без операции.

Хвощ полевой и зверобой...

В молодости работала на заводе в плавильном цехе. Потом - в магазине. Думаю, от тяжелой работы и четырех родов получила опущение влагалища и матки. Сейчас мне уже 72 года, и постоянно напоминает о себе недуг. Не могу даже на холодную табуретку присесть: сразу боли. Да и недержание мочи - с прокладками приходится ходить. Что посоветуете делать?

Клавдия Владимировна
Шихарина,
Архангельская обл.

Недержание мочи у Вас, Клавдия Владимировна, - это следствие опущения матки. Помочь может вот что. Смешайте по 5 г зверобоя и укропа, по 2 г полевого хвоща и листьев брусники, залейте 400 г кипятка и оставьте на 20 минут. Разделите настой на 4 порции и выпейте в течение дня. И так - 2 месяца.



Зверобой

Хвощ полевой

выпить по чашке кофе из черных бобов или белых, жаренных до почернения и измельченных, как зерна кофе. На 150 г воды 2 ч. л. порошка.

✦ Для питья сделайте отвар цветков ромашки аптечной или Melissa лекарственной - по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

✦ Вместо воды хорошо пить настой из овса. 2 ст. л. очищенного овса залить 600 г кипящей воды, варить на слабом огне в закрытой посуде 20 минут. Сразу же процедить и добавить 50 г свежих измельченных корней петрушки. Этот чай особенно полезен для остановки кровотечения.

Фиброма у меня была небольшая. Но кому же захочется жить с миной замедленного действия внутри? Я решила лечиться сама. Тем более, что, сидя в очереди к гинекологу, услышала: одна женщина рассказывала о том, как избавилась от уже большой фибромы. Я попросила ее дать мне рецепт.

Дома налила в 3-литровую эмалированную кастрюлю 2,5 л воды, засыпала 100 г сосновых почек и кипятила на слабом огне час. Затем добавила 100 г березовых почек, 25 г тысячелистника, 15 г сушеной

крапивы, 500 г чаги и кипятила на слабом огне часа полтора-два. Процедила, остудила и добавила по 500 г сока алоэ,

Все прокипяттила, в банке закрутила

меда, спирта. Закрутила в стеклянной банке и поставила на 45 часов в темное место. (Если нет чаги, то можно купить в аптеке 500 г бефунгина.) По рецепту надо принимать по 30 мл (ст. л.) перед едой 3 раза в день. Но в обед мне это делать было неудобно - не таскать же с собой на работу? Поэтому я увеличила дозы и сократила число приемов. Пила по пол-

торы ст. л. утром и вечером, перед сном.

А через 3 месяца фибромы у меня уже не нашли.

Г.Н. Евстигнеева,
г. Тверь



Тысячелистник

1976 году я был приглашен к женщине около 40 лет, которая родила хорошенькую девочку. «У меня как-то вдруг заболела правая грудь, набухла, покраснела. Температура повысилась до 39 градусов», - поведала мать о своей проблеме. Мне сразу стало ясно, что это не «молочная лихорадка», а идет первая-вторая стадия воспаления молочной железы - мастит.

Эти травы - для поправки

Я уверенно сказал об этом женщине и назначил сбор мочегонных трав, улучшающих микроциркуляцию. Одновременно нужно было сохранить и поддержать на достаточном уровне лактацию. Ведь пациентка во что бы то ни стало хотела кормить младенца грудью.

Я это одобрил и назначил внутрь и местно, в виде припарок, сбор трав: лист лопуха большого, плоды укропа огородного, лист подорожника большого, траву зверобоя обыкновенного, тысячелистника обыкновенного, донника лекарственного, душицы обыкновенной, лист одуванчика лекарственного и крапивы двудомной. Все травы брать поровну.

На другой же день состояние женщины резко улучшилось. Температура спала, боли прекратились, набухание груди уменьшилось. Лактация сохранилась.

Через четыре дня все признаки мастита исчезли, а лактация стала обильной.

К сожалению, многие молодые мамы не хотят обременять себя кормлением грудью, обрекая своих малышей на диатезы, рахит и

другие тяжелые трудноизлечимые болезни. Кроме того, прерывание лактации увеличивает риск возникновения новой беременности вскоре после родов.

О ликвидации интоксикации

Фитотерапия позволяет лечить успешно мастит, одновременно сохранить лактацию и

уплотнение.

Женщине был назначен сбор: лист подорожника большого - 2 части, трава зверобоя продырявленного - 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного - 5 частей, лист одуванчика лекарственного - 3 части, лист крапивы двудомной - 5 частей, лист мать-и-мачехи обыкновенной - 3 части, трава горца птичьего - 3 части, по 1 части листа толочнянки обыкновенной, почек бе-

и оказалась эффективной при хронической стафилококковой инфекции с локализацией гнойного процесса в молочных железах.

У П. (23 года) через пять дней после родов развился мастит правой молочной железы. Через десять дней был вскрыт хирургическим путем массивный абсцесс. Через две недели - рецидив мастита. И снова операция. И так про-

О помощи срочной

действует контрацептивно. Прием горячего настоя растений внутрь и местно, в виде припарок, приостановил развитие мастита и стафилококковой интоксикации у шести рожениц. У них мастит был полностью ликвидирован и больше не возобновлялся. Фитотерапия же, начатая в более поздний период, не предупреждала развитие абсцесса, но способствовала более быстрой ликвидации стафилококковой инфекции, интоксикации. И не было рецидива мастита после операции. Вот тому несколько примеров.

У В. (22 года) на второй день после родов резко ухудшилось общее состояние, появился озноб, сменившийся жаром. Температура повысилась до 39,6 градусов. На третий день она обратилась к врачу. По поводу острого пиелонефрита назначен пенициллин по 500 тыс. ед. внутримышечно через четыре часа. Но состояние не улучшалось. Нарастала общая слабость, анемия, лихорадка, вечерами ознобы, ночью сильное потовыделение. На седьмой день была отмечена гиперемия правой молочной железы, массивное ее

резы белой, травы лапчатки гусиной, семени укропа огородного, листа брусники обыкновенной и 3 части плодов шиповника майского. 12 г этой смеси на 500 мл воды. Женщина пила горячий настой по 1/4 стакана каждый час и делала припарки из густого осадка растений.

Через сутки состояние значительно улучшилось, температура упала. Через три дня краснота и инфильтрация локализовались на ограниченном участке грудной железы. От оперативного вмешательства молодая мама категорически отказалась, а на 12-й день гнойник самопроизвольно открылся.

Постепенно в течение месяца нормализовались кровь и моча, исчезла лихорадка. Но В. еще продолжала фитотерапию три месяца. Рецидива мастита и пиелонефрита не наблюдалось.

Лопухи честно - внутрь и местно

Фитотерапия не только способствует ликвидации острого стафилококкового сепсиса, связанного с острым маститом, но

должалось в течение трех месяцев. Состояние молодой матери ухудшалось. У нее была лихорадка, резкая слабость, плохой аппетит и сон. Анализы крови и мочи плохие. В молочных железах инфильтраты, рубцы, свищи.

Назначена фитотерапия внутрь и местно: цвет ромашки аптечной - 2 части, трава тысячелистника обыкновенного - 2 части, лист подорожника большого - 3 части, лист мать-и-мачехи обыкновенной - 2 части, лист крапивы двудомной - 1 часть, трава зверобоя продырявленного - 5 частей, цвет календулы лекарственной - 5 частей, трава донника лекарственного - 3 части, мята перечная - 1 часть.

Через несколько дней состояние улучшилось: появился аппетит, уменьшилась слабость, улучшился сон. Постепенно в течение месяца рассосались инфильтраты, закрылись свищи. Исчезли лихорадка, анемия, лейкоцитоз, изменения мочи. Женщина продолжала фитотерапию более трех месяцев. Мастит больше не возобновлялся.

Другие рецепты

При первом же подозрении на мастит прикладывайте паровые компрессы из 6 - 8 слоев хлопчатобумажной ткани, смоченной в терпимо горячем настое цветков ромашки аптечной. Или прикладывайте мешочек, наполненный теплым полусваренным ячменем. Держите минут 20 - 30. Затем застоявшееся молоко отсосите специальным приспособлением (отсосом), продающимся в аптеках.

Семена подорожника большого растолките и смочите теплой водой. Этой мазью смазывайте воспаленные грудные железы.

Подорожник

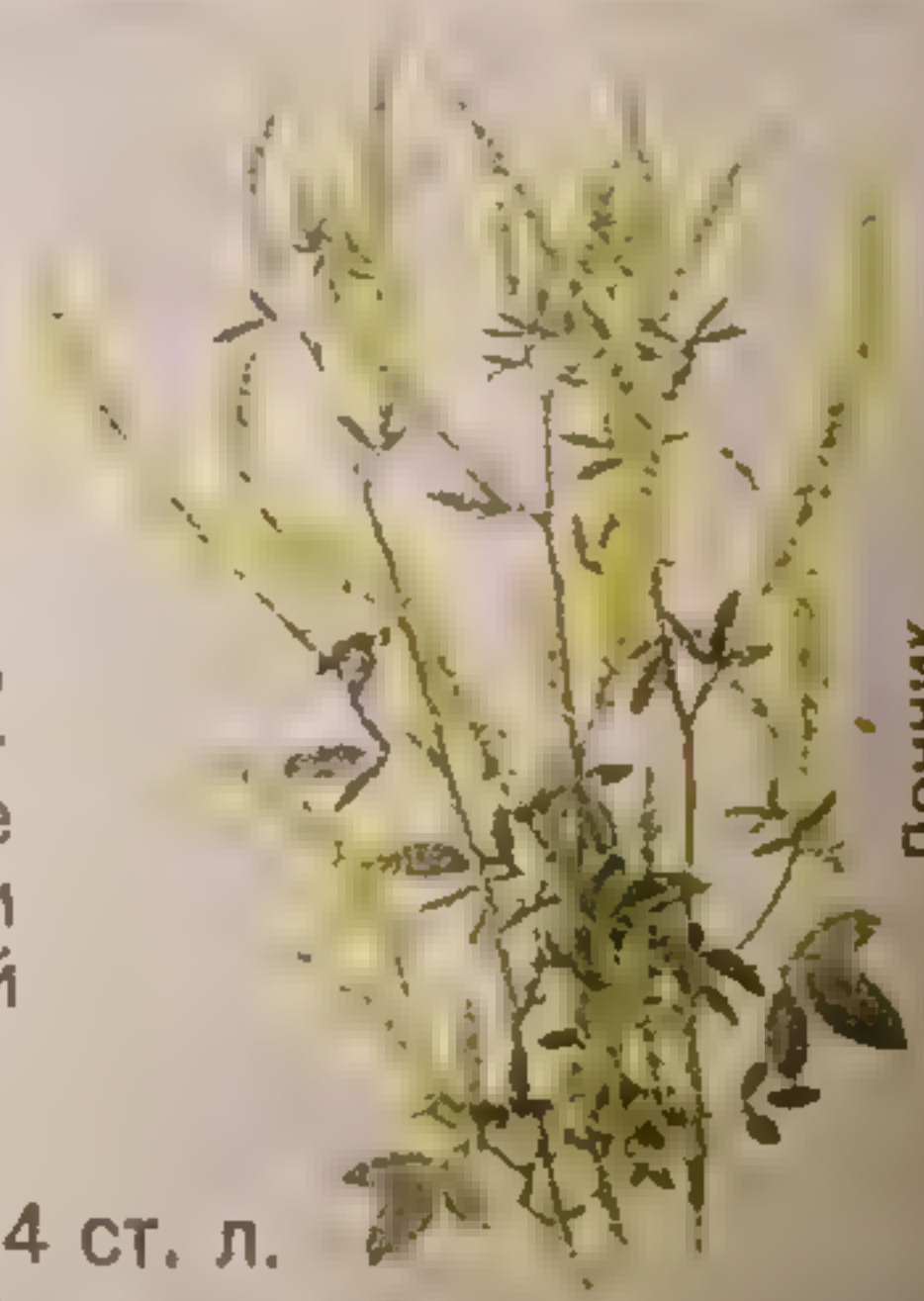


4 - 5 ст. л. цветков липы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Используйте в виде примочек и припарок при мастите.

Кашицу из мелко натертой свеклы прикладывайте к груди, периодически меняя по мере высыхания (всего 15 - 20 процедур).

2 ст. л. сухой измельченной травы донника лекарственного залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Используйте в виде компрессов и для промываний трещин сосков.

Донник лекарственный



Смешайте по 4 ст. л. донника лекарственного, эвкалипта шаровидного и софоры японской. 3 ст. л. сбора залейте 200 г кипятка, доведите до кипения, остудите и процедите. Затем смешайте со 100 г сливочного масла. Мазь стерильной салфеткой нанесите на больное место, захватив вокруг здоровую молочную железу.

МЫ НЕ ЖДЕМ ВИЗИТА

Горячий настой: хвощ, зверобой...

У Т. (32 года) на 12-й день после рождения ребенка появились пульсирующие боли в правой груди, озноб, сменившийся жаром. Температура тела повысилась до 39,5 градусов. На 13-й день отмечена гиперемия и обширное уплотнение в области правой железы.

Назначен **внутри** горячий на-

нерациональным, неполноценным питанием, курением и различными заболеваниями. Снижение лактации вынуждает рано вводить прикорм, а затем переходить на искусственное вскармливание.

Рекомендуемое в этих случаях медикаментозное лечение, специальные диеты малоэффективны: влияют на развитие ребенка. Тринадцати матерям, страдающим резким снижением лактации, мы провели курс фитоте-

пициллин, невидграмон, 5-НОК) усилили явления интоксикации. У матери и ребенка появились тошнота и рвота. Пришлось перейти на кормление

ЖЕЛЕЗЕ МОЛОЧНОЙ

стой и местно припарки из растений: листа подорожника большого - 2 части, травы тысячелистника обыкновенного - 5 частей, травы зверобоя обыкновенного - 2 части, листа крапивы двудомной - 2 части, травы хвоща полевого - 1 часть, листа мать-и-мачехи обыкновенной - 3 части, плодов шиповника майского - 2 части, травы лапчатки гусиной - 1 часть.

На другой день состояние резко улучшилось. Температура снизилась, значительно уменьшилась площадь и интенсивность гиперемии и инфильтрации. Через пять дней наступило полное выздоровление. Но женщина продолжала фитотерапию еще две недели. В период лечения она кормила малыша грудью.

Снижение лактации наблюдается у многих женщин вскоре после рождения ребенка. Нередко оно обусловлено необходимостью продолжать учебу, сдавать экзамены, неприятностями в семье,

рапии. Она назначалась в зависимости от причин снижения лактации, с учетом сопутствующих заболеваний, состояния артериального давления, функционирования кишечника и т.д.

Лактация повышалась через два-четыре дня после начала фитотерапии и вновь снижалась через 10-15 дней после прекращения фитотерапии. Лечение травами положительно сказывалось на здоровье матери и ребенка.

Ситуация: снижается лактация

Т. (25 лет) в послеродовой период заболела острым пиелонефритом. У женщины были боли в поясничной области, частые болезненные мочеиспускания, сильная лихорадка, пиурия, выраженные явления интоксикации. Резко снизилась лактация. Назначенные антибиотики и химиопрепараты (ам-

донорским молоком.

На 12-й день заболевания назначили фитотерапию острого пиелонефрита и снижения лактации: трава тыся-

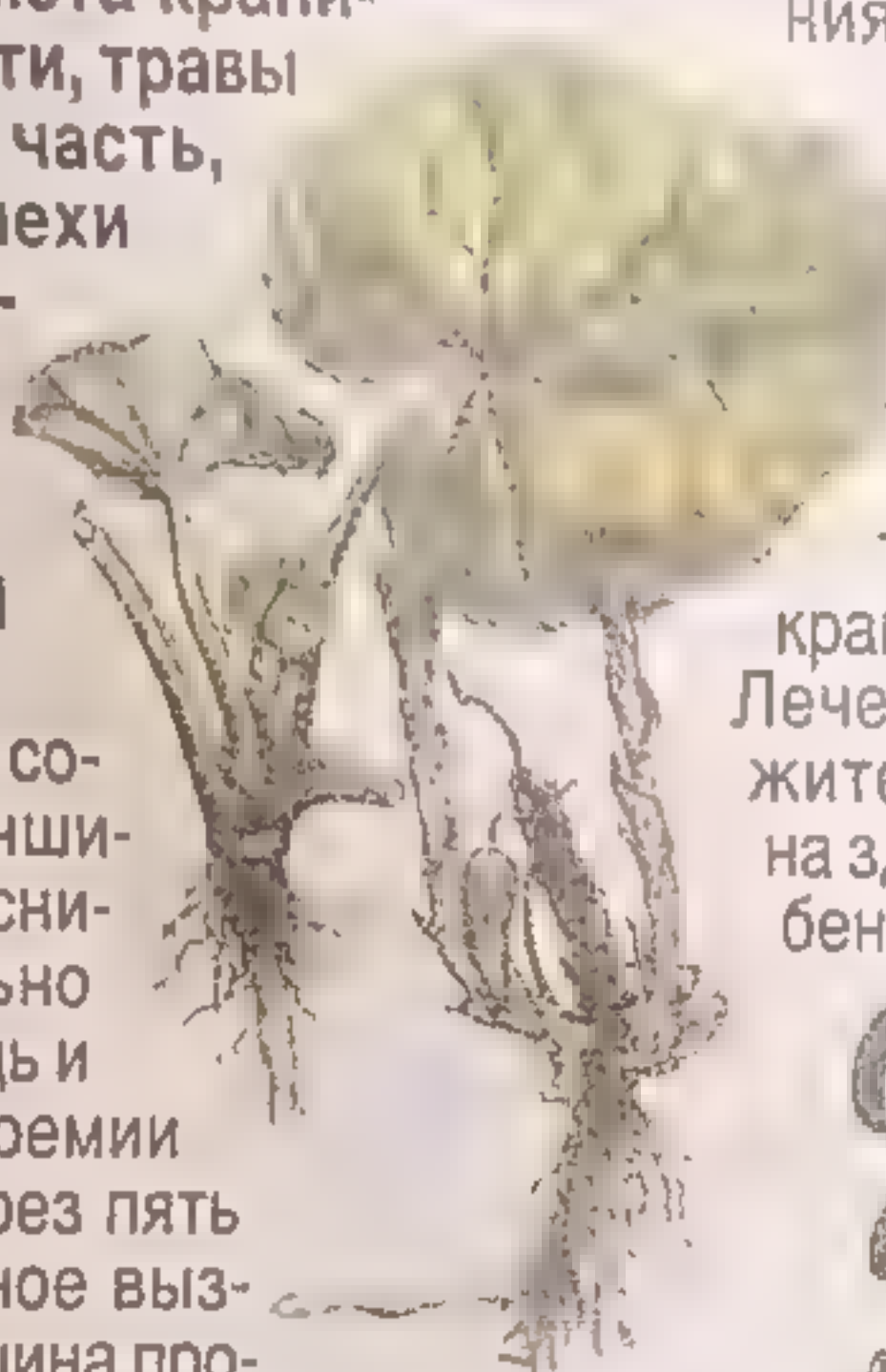
челистника обыкновенного - 5 частей, трава душицы обыкновенной - 3 части, лист крапивы двудомной - 3 части, семя укропа огородного - 3 части, лист или корень одуванчика лекарственного - 3 части и по 1 части травы зверобоя обыкновенного, листа подорожника большого, цвета ромашки аптечной, листа брусники обыкновенной, травы горца птичьего, хвоща полевого. Через три дня состояние улучшилось, значительно увеличилось количество молока. Постепенно исчезли дизурические явления, прошли явления интоксикации и пиурия.

Молодая мама продолжала фитотерапию. Через два месяца

сбор был изменен (трава тысячелистника обыкновенного - 5 частей, трава душицы обыкновенной - 3 части, лист крапивы двудомной - 3 части, плод укропа огородного - 1 часть, лист одуванчика лекарственного - 3 части).

Несмотря на тяжелую нервно-психическую нагрузку, все время сохранялась достаточная лактация. И Т. продолжала фитотерапию в течение всего года кормления ребенка грудью. Быстрому и болезненному прекращению лактации способствовал прием внутрь горячего настоя шалфея (6 г на 200 мл кипящей воды).

К.А. Трескунов,
фитотерапевт, к.м.н.



Подмаренник

Смешайте по 30 г травы **горецвета кукушкина, подмаренника цепкого, чистотела большого, листа подорожника большого и соцветий календулы лекарственной**. Ст. л. смеси заварите полулитром кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и выпейте в 3 приема за 15 минут до еды.

50 г эвкалипта залейте полулитром воды, покипятите на слабом огне 5 минут, 20 минут настояте и процедите. Отваром делайте компрессы при гнойном мастите.

Свежим соком алоэ смазывайте грудь и соски 2 - 3 раза в день.

2 ст. л. измельченных корней окопника лекарственного залейте стаканом воды, кипятите 10 минут, остудите и прикладывайте кашицу при затвердении в молочной железе, а также после вскрытия гнойника.

3 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в термосе, процедите. Используйте в виде компрессов и для промывания трещин сосков.

Другие рецепты

2 ст. л. донника лекарственного залейте стаканом воды, кипятите, пока не испарится половина жидкости, процедите и отожмите. Отвар смешайте с 4-кратным количеством вазелина или несоленого сливочного масла и используйте в качестве мази.

После каждого кормления 2 - 3 каплями подогретого (до 37 градусов) сока каланхоэ смазывайте трещины сосков.

Натрите на терке свежее яблоко, смешайте пополам с несоленым сливочным маслом и смазывайте трещинки на сосках.

Никомед - залог побед

С момента наступления менопаузы у меня уже было два перелома руки. Хирург сказал, что организму не хватает кальция и витамина D и это ведет к остеопорозу - заболеванию, которому подвержены женщины преимущественно моего возраста. Как я могу предупредить заболевание, чем питаться?

А. Борисова, 49 лет, Московская обл.

Остеопороз можно без преувеличения назвать женским заболеванием. С этой проблемой в основном сталкиваются женщины среднего и старшего возраста. Кости достигают наибольшей прочности примерно к 25 - 30 годам. Но наследственная предрасположенность, гормональные нарушения (нерегулярные менструации, бесплодие), курение, недостаточная физическая активность, а также несбалансированное питание (недостаток кальция и витамина D) могут помешать этому.

С возрастом организм начинает хуже усваивать кальций, а при недостатке витамина D уровень всасывания становится еще ниже. И когда кальция не хватает, организм берет его из костей. Из-за этого снижается плотность костной ткани, и это ведет к развитию остеопороза, приводящего к хрупкости костей и высокому риску их переломов. Остеопороз часто называют «немой» заболеванием - долгое время он может протекать без симптомов или с таки-

ми, которым люди зачастую не придают значения.

Наиболее частые симптомы развития остеопороза: боли в поясничной области, уменьшение роста и сутулость, переломы, возникающие даже при небольших травмах.

Для пополнения организма кальцием ешьте больше молочных продуктов: кефир, йогурт, сыр, творог. Но чтобы организм получил достаточное количество кальция, необходимо съедать в день почти килограмм творога и выпивать около литра молока. А вот хлеб, мясо, крупы и овощи не особенно им богаты.

Но не опускайте руки. Помочь женским косточкам можно и другим способом. Достаточно два раза в день (утром и вечером) принимать Кальций-D3 Никомед. Эти жевательные таблетки с приятным апельсиновым вкусом - лучшая защита наших костей и зубов.

«Хозяйка в доме»

Как свекла помогает

Моя двоюродная сестра Аля и ее дочка Таня сильно страдали по женской части. У мамы климакс, у дочки - болезненные месячные. Знакомая, Тамара Алексеевна, посоветовала им пить свекольный сок.

Таня начала пить сок небольшими порциями, по 50 г 2 раза в день. Мама же перестаралась - пила по стакану, и ее начало тошнить, голова закружилась. Так Тамара Алексеевна другой рецепт дала: смешать 90 г свекольного сока, 300 г сока моркови и 90 г сока шпината. Такой «коктейль» можно пить и по пол-литра в день.

Родственницам моим стало лучше. Да и мне от усталости те же соки помогли, только я вместо шпинатного сока добавляла гранатовый.

В. Карпова, г. Чебоксары

Шишки хмеля тут при деле

Тяжело переносятся неврозы сердца при климаксе. Некоторые деревенские жители в этом случае часто пользуются очень простым средством: толкут шишки хмеля в порошок и принимают по щепотке (половина чайной ложки) 3 раза в день до еды.

Из шишек хмеля можно делать настой. Столовую ложку залейте стаканом кипятка, настояте час и выпейте за день небольшими глотками.

Эффективна и спиртовая настойка. Половину банки заполняют шишками хмеля, заливают доверху водкой, пару недель настаивают и пьют по чайной ложке до еды днем и вечером. Помимо благотворного действия на желудок, печень, почки, препараты из шишек хмеля укрепляют сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда, показаны и при вегетососудистой дистонии.

Мне не раз приходилось убеждать в хорошем действии хмеля при воспалениях, поэтому часто включаю его в различные травяные сборы.

Рим Ахмедов



Наступление в климакс - еще не вечер, а скорее полдень человеческой жизни. И есть немало способов заставить солнце подольше оставаться в зените.

Миф первый

«Сорок лет - бабий век».

Рожавшие в год по ребенку, тяжело трудившиеся от зари до зари, наши прабабки и впрямь рано изнашивались. Уже в 40 лет они с нетерпением ждали прихода последних критических дней и сожалений при расставании с менструальной функ-

цией не испытывали. Сейчас же менопауза наступает в среднем к 50 годам, лишь около 10 % дам переживают ее до 40 лет. И гинеколог может назначить специфическое лечение, чтобы восстановить досрочно прекратившуюся менструальную функцию. Народной медицине тоже известно немало средств сохранить молодость и продлить бабий век. Да и не содержащие гормонов препараты растительного и животного происхождения (например, гомеопатические) мобилизуют внутренние силы организма, улучшают саморегуляцию, восстанавливают гормональ-

ное равновесие и тем самым помогают женщине пережить тяжелый период.

Миф второй

«С наступлением менопаузы женщина фактически перестает быть женщиной».

Как бы не так! В ходе опросов, проведенных в различных странах мира, 65 % 70-летних женщин признались, что ведут активную сексуальную жизнь и не чувствуют себя обделенными вниманием противоположного

Бабьего лета

пола. В том числе и мужчин, которым чуть ли не в бабушки годятся. В неравные браки, наоборот, невесты предпочитают вступать именно с приходом климакса.

Миф третий

«По крайней мере беременность мне больше не угрожает».

Действительно, к 40 годам в женском организме остается не так уж много жизнеспособных яйцеклеток. И

Рябину взяла и хворь прогнала

Во время климакса очень беспокоили меня "приливы". Доктора посоветовали есть побольше витаминов, да разве ж их купишь на пенсию... Так и маялась, пока брат к себе в деревню погостить не позвал. Приезжаю, а у него во дворе растет роскошная рябина. Гроздья крупные, спелые - глаз не

отвести. Насобирала я ведро, перебрала, подсушила и стала готовиться к витаминизации. Перекрутила на мясорубке, сахар добавила (600 г на кг ягод) и разложила по банкам. Ежедневно принимала по ст. л., и уже через месяц хвороба моя отступила. Я и приятельнице этот рецепт дала, так ей за две недели полегчало. Теперь благодарит меня.

Е.Г. Крюкова,
г. Новосибирск

Собрались вдруг мои родители разводиться. И это в то время, как у них уже два внука! Летом приехала я к ним в отпуск, а младшая сестра и сообщает эту новость. Да я и сама уж вижу: живут они как кошка с собакой. И как правило, инициатор ссоры - мама. Как ни уговаривала я ее остепениться, ничего не вышло. После моего отъезда родители развелись и отец ушел из дома. А ведь по всем признакам причиной разлада стал мамин климакс: он давал о себе знать сильной раздражительностью.

И вот где-то год назад со мною стали происходить те же странности. То в пламя бросит, то в полынью с головой. Пошла в поликлинику. Выписала мне врач лекарств. А как в аптеке сказали, что все это стоит 570 рублей, еще хуже стало. Благо вспомнила: когда-то бабушка моя говорила, что в этот период нужно больше овощей есть. Кое-как дотянула до лета, а тут уж душу отвела - хорошо, свой огород. Да мужа предупредила, что нервная. Понял - спасибо ему за снисхождение. За

лето засушили мы с ним ягоды и фруктов для компотов. Насобирали впрок успокоительных трав. Теперь вдвоем пьем свой травяной чай обязательно с мятой или мелиссой. Сушеной мятой, мелиссой, полынью и корнями валерианы набила подушечку. Она у меня в изголовье по-

стоянно лежит, а раз в месяц содержимое ее обновляю.

Перед сном протираю ноги влажным холодным полотенцем и готовлю на ночь сменное нижнее белье, так как ночью сильно потею. И вот за 8 месяцев принятия всех этих процедур почувствовала себя намного лучше. Стала высыпаться. Голова стала меньше болеть. «Приливы», правда, бывают, но переношу их уже намного легче. И вообще надеюсь вскоре победить неприятности климакса. Обхожусь практически без лекарств. Да, забыла сказать: еще в обед обязательно пью компот без сахара и ночью - половину стакана.

Валентина С.,
г. Благовещенск

Есть основание сделать предсказание

Разработана методика, позволяющая определить, как скоро у женщины наступит климакс. Действие ее основано на том, что между гипофизом, который, как дирижер, руководит всеми эндокринными органами и продуцирует фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), и яичниками, производящими эстроген, существует гормональная связь. Как только яичники снижают выработку эстрогена, гипофиз выбрасывает в кровь все больше и больше ФСГ, пытаясь таким образом заставить яичники функцио-

нировать в прежнем режиме. Если женщина уже вступила в предклимактерический период, в крови будет снижен уровень эстрогена, но повышено содержание ФСГ. У молодых женщин уровень ФСГ равен примерно 10 мкг/мл. Если в результате анализа получены цифры 20 - 25 мкг/мл, можно предположить, что женщина находится в предклимактерическом периоде. Уровень ФСГ, составляющий 40 мкг/мл позволяет утверждать, что менопаузы вскоре прекратятся и наступит менопауза.

«Лиза»

Мой секрет - винегрет

Давление меня стало беспокоить, когда начался климакс. Перед глазами мушки забегали, и голова стала часто болеть. А самое неприятное - пальцы неме-ли. Я оператор компьютера - набирать материала приходится много и к вечеру рук совершенно не чувствую. Иглоукалывание не помогло, гомеопатия - тоже. Врач прописала таблетки для снижения давления, но у меня оно не такое уж большое - 140 на 90, поэтому решила лечиться сама. В ноябре пила калиновый сок - набивала трехлитровую банку кистями калины, засыпала стакан сахара и немного воды, тоже стакан. А когда калина закончилась, перешла на свеклу: отжимала сок через соковыжималку, отстаивала 2 часа и добавляла яблочный сок

(магазинный без консервантов). Пила по 2 - 3 стакана в день. Ела грузинскую квашеную капусту (со свеклой и чесноком), постоянно делала винегреты. Свеклу ведь можно есть в любом виде. Например, при онемениях, разводить свекольный сок пополам с медом и принимать по ст. л. 3 - 4 раза в день перед едой месяца три. Хорошо помогает и такая смесь: сок свеклы, мед в соотношении 1:2 и сок одного лимона. Принимать по полстакана через час после еды. Хранить в холодильнике.

Также я устроила неделю полного голодания и позволяла себе только полстакана свекольного сока, разбавленного водой, на ночь. После такого 2-месячного лечения давление стабилизировалось, перестали неметь руки. Теперь я каждую зиму и осень так лечусь.

Я.П. Барсукова,
г. Москва

Капризы это

все-таки риск неожиданного вступления в ряды будущих мам сохраняется у женщин как минимум 2 года после прекращения месячных.

Миф четвертый

«Климакс подобен стихийному бедствию. С ним ничего нельзя поделать, его нужно просто потерпеть».

Вы же не терпите часами головную боль, если можно принять таблетку? Так же и

с неприятными ощущениями, которые доставляет климакс. Существует немало средств, способных облегчить ваше состояние. Обратитесь к врачу. Он подберет наиболее подходящее для вас.

Миф пятый

«Я свое отжила. Остается только внуков нянчить».

Если вы убедите себя в этом, годы и впрямь покатятся под горку. Но зачем? Многие женщины именно в переходном возрасте делают головокружительную карьеру и добиваются поразительных

успехов. Стирка, уборка, стряпня, магазины - слишком узкое поле деятельности для самовыражения зрелой женщины. А вот интересная, приносящая удовлетворение работа - лучший способ избежать возрастных недомоганий или смягчить их. Но главное - чем большим почтением окружены в обществе пожилые женщины, тем меньше переживаний связано у них с менопаузой и тем реже они жалуются на плохое самочувствие в этот период.

Ирина Ковалева,
врач, «Здоровье»



**Чудесный какой
грушанки настой!**

A painting depicting a man in a yellow shirt playing a guitar and a woman in a white dress dancing. The background is a soft, hazy landscape with a body of water and distant buildings. The style is impressionistic with visible brushstrokes.

Интеллект несут одолеет

Х.З. Сапукова, Самарская обл.

Звездчатка (мокрица)

Л.Д. Щербакова,
Бурятия

1,5 стакана сухой грушанки я заливала полулитром водки и настаивала 10 дней. В треть стакана воды добавляла ложку настойки и пила 3 раза в день за 15 минут до еды. Пить ее надо 7 месяцев. Но только первый месяц добавляла настойки по дес. ложке, остальные 6 - по ст. л. И боровую матку так же настаивала. Разбавляла ст. л. настойки в 250 г воды и спринцевалась на ночь, не вставая с постели. После ставила тампон, смоченный в растворе 1/3 стакана воды и ч. л. снадобья. И укрывала живот тканью, смоченной в растворе трети стакана воды и дес. л. настойки. Сверху - целлофан, закрепляла все на теле. Так всю ночь и спала. Утром тампон удаляла. Я лечилась курсами: 10 дней пила грушанку, спринцевалась, ставила тампоны, прикладывала ткань с настойкой боровой матки, 2 дня отдыхала. А во время менструации ничего не делала.

Г.Н. Николаева,
г. Комсомольск-на-Амуре

Уже после третьего приема боли прекратились. А через неделю и воспаление прошло. Мы теперь всем рассказываем об этом способе, и многие уже опробовали на себе этот рецепт. Главное - запастись травой.

Е. В. Фадеева,
Саратовская обл.

Адрес подписки через Интернет -
<http://www.ppressa.apr.ru>
(Ищите наши издания в каталоге по наименованиям.)

■ ПОЧАТОК:
 00:00:00
 17:00
 ЗАКЛЮЧЕНО:
 17:00

Секретарь - (8184) 55-23-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-03-69
перев. т.ф. - (8184) 55-16-53
дел. доставки - (8184) 52-93-35

Ваша команда работает
быстро и эффективно.
Очень понравилось сотрудничество.
Будем рады сотрудничеству
в будущем. Спасибо.

Айболит!

Спецвыпуск № 15 (78)
август 2002 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Поверь, углы на хвори злы

× И лечение, и развлечение

× Уйдет три лезвия в год

× Хотите, люди, узнать о чуде? 2 - 3

От всякой дряни избавят грани

× С трубочкой ходить? Этому не быть!

× Собирай богатый урожай 4 - 5

Только посмотри, как здорово внутри!

× Чтоб из стекла была она

× Ставим на вид два типа пирамид 6 - 7

Есть ли виды на пирамиды?

× Самовнушение как исцеление

× Теперь срок подвести итог

× Пишите, кому интересно 8

Сила пирамид здоровье сохранит



Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1, стр. 73, 84) на II полугодие 2002 г. открыта помесечная подписка на газеты: «Ай, болит!» - индекс 34259; спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к «Ай, болиту!») - индекс 29722; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; «Живица» - индекс 27807; «Дюймовочка» - индекс 45753.

ШОВЕРЬ, УГАДЫ

Ж сожалению, подходит время, когда надо расставаться с делом, которому посвятил жизнь. У военных людей это происходит раньше, чем у людей гражданских. Запас, отставка... Но еще есть силы, энергия... Чем же заняться? Подполковник в отставке Петр Федорович Иванцов «заболел» пирамидами.

Как оказалось, пирамиды способны на многое.

Петр Федорович щедро поделился с нами своими рецептами.

Уйдет три лезвия в год

Петра Федоровича Иванцова вполне можно считать чудачком. И для этого есть все основания. Представьте себе человека почтенного возраста, который мастерит из картона большие и маленькие пирамидки. Каждый скажет об этом человеке: впал, мол, в детство. Поначалу и в поселке, где живет Петр Федорович, так считали.

Между тем пирамиды для него всего лишь элементы комплекса нетрадиционного лечения. Он прочитал о них в одном из популярных изданий, и почему-то именно они завладели его вниманием. Он поверил в пирамиды. Возможно, сработала магия таинственности, которая до сих пор не развеяна с их еги-

петских сородичей. То, что он узнал о домашних пирамидах, поразило его. Оказалось, что вот такая картонная игрушка способна на многое.

И начал Петр Федорович с заточки лезвий. Это был своеобразный фокус. Он был необъясним. С чего это вдруг в пирамиде затачивались бритвенные лезвия? Кто не рискнет это проверить? Он рискнул. С тех пор ему надо лишь три лезвия в год. Затачивая их поочередно, он сэкономил уже порядочную пенсионную долю.

Это, право, не забава!

Петр Федорович признался, что с детства не отличался крепким здоровьем. По молодости все недуги переносились относительно лег-

ко, но вот, когда перевалило за шестьдесят, болезни нагрянули с новой силой. И он задумал противостоять им. Это противостояние длится уже почти десять лет. Петр Федорович болезни к себе не подпускает.

На основе прочитанного и узанного он составил оздоровительную методику, в которую вошли уринотерапия, взаимодействие с биополями деревьев, дыхательная гимнастика, самомассаж головы, ушей и шеи, гимнастика, натуральное питание. За три месяца он значительно укрепил свое здоровье, которое сейчас и поддерживает.

С тех пор как в доме появились пирамиды, он постоянно ставит опыты и добивается интересных результатов.

А главное, теперь в посел-

ке не считают, что пирамиды - это всего лишь детская игрушка. Забава оказалась полезной.

У Иванцова секретов нет ни от кого. Мы не успевали записывать то, что он нам го-

И лечение,

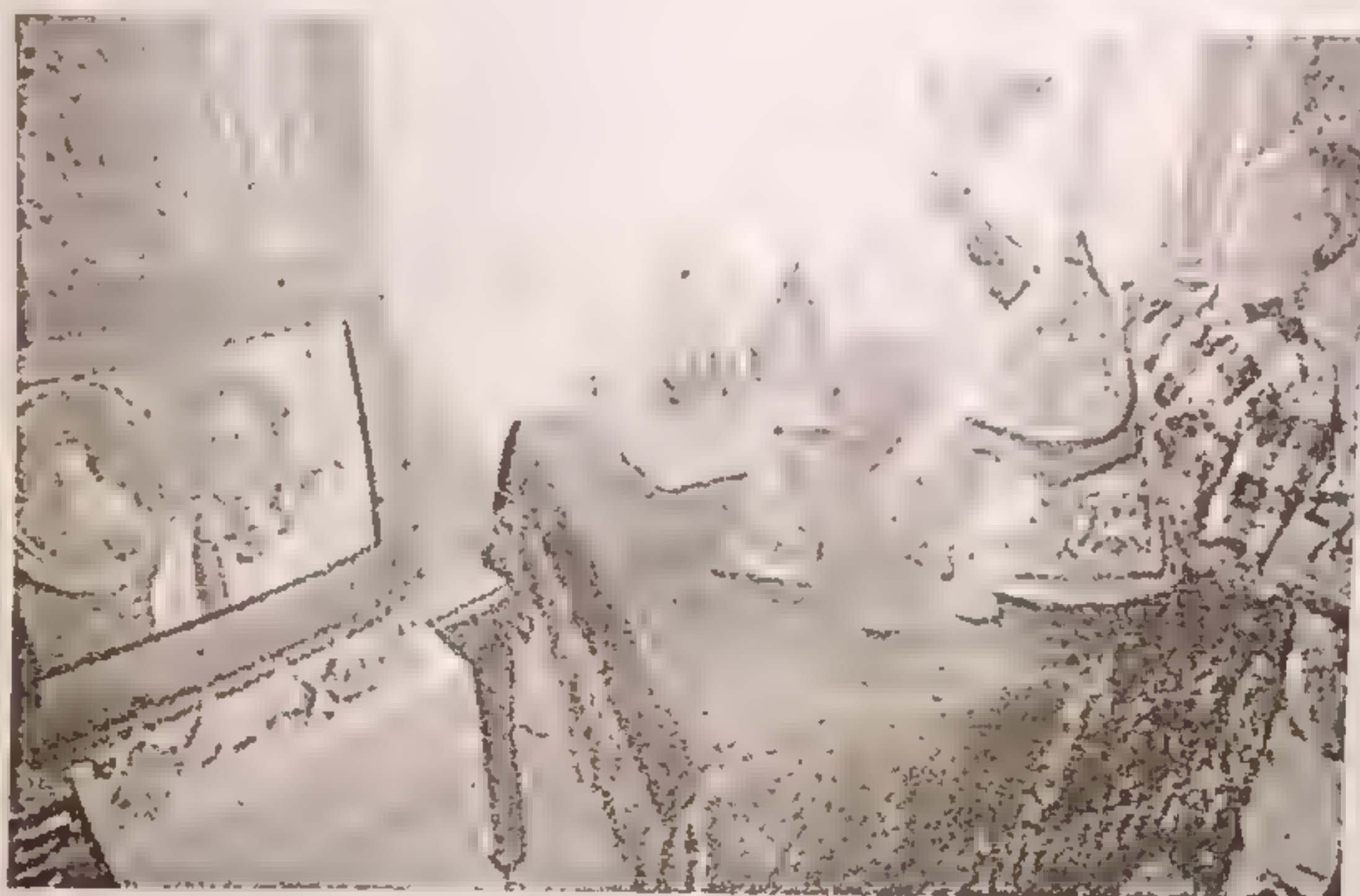
ворил: столько у него было идей. Так что не обессудьте: что запомнили, то и передаем вам. Надо будет больше - съездим в гости еще раз.

Охрана от экрана

Обратите внимание на снимок. Слева вы видите телевизор, а перед ним пяток маленьких пирамидок. Это ноу-хау Петра.

Как известно, от телевизора идет излучение. Те, кто подолгу его смотрят, жалуются на головные боли; но выключить выше их сил. Особенно вредно подолгу сидеть перед экраном детям.

Петр Федорович поразмышлял на досуге и прикинул, что пирамиды своим излучением могут отталкивать поток энергии, идущий от экрана телевизора. Так ли это, проверить трудно, но можно. Годится биолокационная рамка. Вы, наверное, слышали о лозоходцах, которые с помощью ивового прутика ищут подземную воду. Незначительная энергия, исходящая от тока подземных



Что греха таить - о пирамидах разные мнения. Кто-то сомневается в их пользе, а кто-то уверяет в их исключительных целебных свойствах: мол, проверено на опыте. Так и Людмила Алексеева из Саратова,

прочтя в журнале «Чудеса и приключения» статью сомневающегося автора, приводит против его высказываний свои доводы.

Зачем планете пирамиды эти?

Пирамиды на планете были, есть и будут. Потому что это - не место для развлечения людей и сбора денег. Пирамиды священны. Обладают особыми свойствами... Потому сегодня я постараюсь объяснить принцип их работы и воздействия на человека. Приводя частично отрывки из статьи, я начну поэтапно объяснять приведенные в статье примеры и происходящее...

«Но строители пирамид обманули людей: вместо

обещанного избавления от болезней и бед под воздействием космической энергии, которую якобы

Хотите, люди,

аккумулируют пирамиды, получили прямо противоположные эффекты».

Пирамиды не «якобы», а действительно аккумулируют и транспортируют энергию Грем (любви), поступающую из глубин Космоса в недра планеты Земля. Изменяя и трансформируя ее энергетические внутренние структуры, эта энергия подготавливает и постепенно изменяет все виды, которые живут на поверхности земной коры. Давно известно, что уже в течение ста последних лет постепенно, с на-

растанием темпа, идет ПЕРЕХОД планеты на новый энергетический уровень развития. Много обучающей и

объясняющей информации по этим вопросам печатается сейчас.

Информационного голода в наши времена не наблюдается. Читай, учись, думай, узнавай, исцеляй себя сам. Познаешь себя - познаешь Вселенную! Все это - старые прописные истины. Но, как говорится, времена меняются, а люди остаются прежними. Еще раз убеждаюсь, что это так и есть! Вместо того чтобы заняться изучением, переосмыслением своей жизни, поиском причин своего недуга, человек бежит куда-то и пытается сунуть



вод, заставляет прутик отклоняться.

Если прутик заменить алюминиевой или медной проволокой, то можно улавливать электромагнитные излучения. С первого раза

и развлечение

это не получится. Но Петр Федорович долго тренировался и рамку освоил. Он показал нам ее действие. Перед экраном телевизора рамка не шелохнулась, но стоило поднять ее вверх, как она мгновенно среагировала на поток энергии. Он шел выше телевизора и не облучал сидящих перед ним.

Принцип такой: одна в другой

Подумав еще, Петр Федорович решил, что одна пирамида - хорошо, а если вставить одну в другую несколько пирамидок, то будет лучше. И он сделал мини-пирамиду матрешку - МПМ.

У Петра Федоровича есть МПМ из 16 пирамидок, причем две из них медные. Он утверждает, что процесс лечения МПМ идет очень быстро. Иногда головная боль снимается за 5 - 10 минут. Так как у нас не было никакой боли, МПМ мы не испытывали.

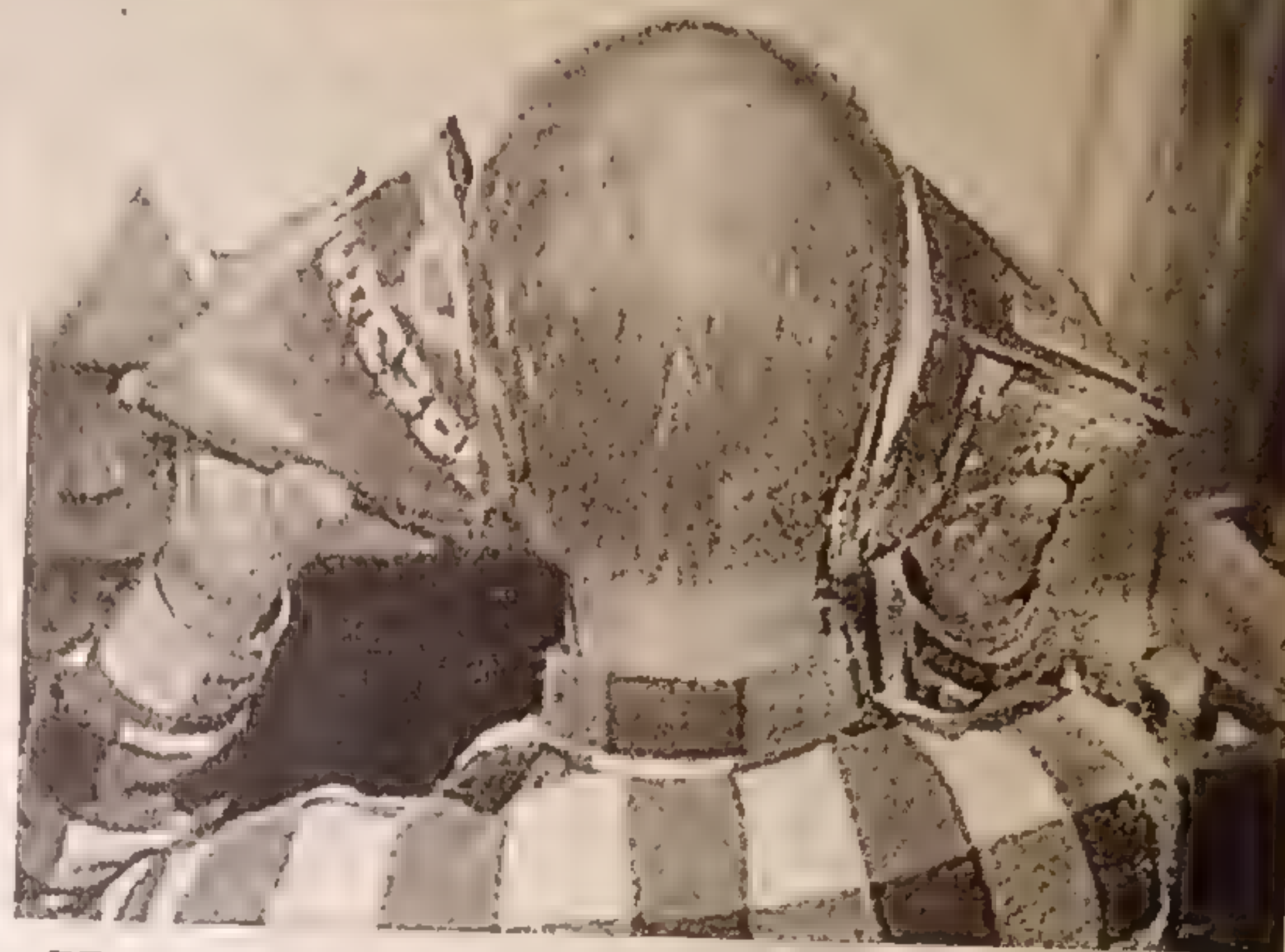
Если вас мучают головные

боли, то Петр Федорович рекомендует от двух до четырех сеансов в день. Можно лечиться и лежа, но лучше всего сидя, так как это положение облегчает ориентацию пирамиды относительно

сторон света. Одна из сторон пирамиды

должна быть направлена на север. Если у вас пирамида конусная, то шов ее сориентируйте на восток. Для устранения боли в голове, надо накрыть ушные раковины пирамидами, как радионаушниками.

- Вы не представляете мою радость, - рассказывает Петр Федорович. - Я целый день ходил под впечатлением от своего открытия: наконец-то нашел то, что искал.



Между нами - решайте сами

Петр Федорович частенько употребляет в разговоре слово "думал". Многие он вычитал из журналов и книг, но ко многому пришел сам. Наверное, это основное правило, когда речь идет о нетрадиционном лечении. Надо пробовать и думать, что происходит. Если помогает, то идти дальше. А если не помогает, то попытаться разобраться, в чем же дело. Может быть, пирамиды и не для вас.

- Вы в это верите? - спрашивают всякий раз, когда начинаешь рассказывать об этом.

Вопрос всегда ставит в тупик. Что из того: верю я в это или нет?

Только что пришло письмо из города Печора респуб-

лики Коми. Пишет Владимир Яковлевич Цейтлин. Ему 60 лет. Он геолог, но в последнее время увлекся пирамидами. По его инициативе построили пирамиду в районной больнице.

Он пишет: «Я никого не лечу. Мое дело собрать как можно больше информации об энергетических возможностях пирамид, и тогда пусть каждый делает свой вывод. Я даже не могу в письме поделиться своими эмоциями. Дал слово относиться ко всему виденному с долей скептицизма и как можно нейтральнее. Пирамиды сами за себя все скажут, если есть о чем поведать. Будем терпеливо ждать. Все невидимое (в данном случае энергия пирамид) и тайное со временем становится явным».

(Продолжение на стр. 4 - 5.)

голову туда, куда ему совершенно не нужно ее совать. Лишь бы побыстрее и без

гают. Разве не так? Медики также подходят к пациентам индивидуально, порой пере-

узнать о чуде?

собственных усилий исцелиться.

Бегут к попам исповедоваться и тут же грешат, надеясь на постоянное всепрощение. Бегут к врачам и глотают всевозможные таблетки, бегут к целителям и влезают под пирамиды. Не осознавая того, что несут сами себе вред.

Разве постоянная, ежедневная реклама на радио и телевидении не научила человека тому, что не все то золото, что блестит?

Задумайтесь над этими словами. Ведь не каждому одни и те же таблетки помо-

брав не один вид лекарства, пока не найдут необходимое для человека.

Вот где оно, белое пятно

«...Одни после посещения пирамиды чувствовали полный упадок сил и даже несколько минут не могли сдвинуться с места... Врачи не смогли объяснить причину такого».

К сожалению, наша медицина еще очень далека от полного понимания воздействий тонких энергий на организм человека. Не все-

гда хирургическое вмешательство и медикаментозные средства помогают. Медики пока умалчивают об общем составе и состоянии человеческого организма, в систему которого входят тонкоэнергетические тела. Потому что не знают принципов их взаимодействия. Это пока для человека - белое пятно, которое только начинает изучаться. То же можно сказать и о психологии. Многие загадки психологии выдают иногда такие сюрпризы, что человек только разводит руками.

Поклоняться слепо - нелепо

«...Ответ подсказал священник храма Благовещения Пресвятой Богородицы, что стоит в двух кило-

метрах от этой пирамиды: православный человек не должен поклоняться идолу. Ибо началось противостояние сил света и тьмы за душу. И это отражается на физическом плане. Прихожанка этого храма стояла под этой пирамидой с поднятыми руками, «заряжаясь космической энергией»... И набрала живой воды. А дома от нее чуть не умерла. Никогда она не чувствовала себя так плохо...»

Священник прав лишь в том, что человеку непосвященному нельзя слепо поклоняться тому, чего он не знает и знать не хочет. Лучше уж слепо верить религии. Но пирамида не идол. Плюсовые и минусовые поля накапливают энергоплазму в тонких слоях энергетических

(Продолжение на стр. 4 - 5.)

ОТ ВСЯКОЙ ДРЯНИ

Природа все-таки не-справедлива к человеку. Мало того что на него обрушивается груз лет, так она еще «одаривает» его болезнями. Для женщин свой набор, для мужчин - свой.

С трубочкой ходить? Этому не быть!

Зацепили эти болезни и Петра Федоровича Иванцова. Из-за аденомы попал он в больницу. Круто она его прихватила. Дело дошло до операции. Уже и срок был определен, надо только психологически к ней подготовиться.

Аденома - болезнь гадкая. Хороших видов на исход операции врачи не дают. Худший из вариантов - ходить с трубочкой. Какая уж тут жизнь.

Петр Федорович в уныние не впал. «Аденомщик» он оказался начинающий, и ему удалось операции избежать. Это его обрадовало и озаботило. Болезнь только набирала силу. Сейчас она оставила его в покое, а что будет завтра...

Первое, что сделал Петр Федорович, возвратившись домой, так это нашел равноценную замену той химии, которую ему прописали. Он назначил сам себе очищающую диету. В

ход пошли морковь, капуста, свекла, заготовленный облепиховый сок, яблочный уксус, который сам и делал. Один день в неделю он голодал. Петр Федорович считает, что есть надо небольшими порциями, но почаще.

Изучив мужскую болезнь досконально, он понял, что и его пирамиды могут пойти в дело. А поскольку «пирамид много не бывает», он принимал часовые сеансы ежедневно, ставя пирамиды на места, под которыми скрывалась болезнь.

Вскоре неудобства, связанные с болезнью, прошли. Радоваться бы этому, но рано... Болезнь только отступила. Как только она почувствует, что о ней забыли, тут же нагрянет. Чем же можно держать ее на расстоянии? И Петр Федорович попробовал «подключить» энергетику деревьев. Осина избавит организм от отрицательной энергии, а дуб и береза подзарядят его положительной энергией. От такой «энергетической зарядки» хуже не будет.



Должно быть, зарядкой - о хоро забытой!

Пятый год Петр Иванцов обходится без таблеток. Это не принцип, просто они ему не нужны. Ему сейчас 73



И лечение,

года. Возраст самый «таблеточный», и тема для разговора с соседями одна - болячки. Петр Федорович всячески избегает этих бесед и тут же сыплет советами.

Он нам и объяснил, что у человека, оказывается, два возраста: паспортный и биологический. Так вот: по биологическим часам ему всего то полвека. Если в его возрасте положено отжиматься от пола шесть раз, то он эту цифру почти утраивает. Пульс после подъема на четвертый этаж должен быть 120 ударов в минуту, а не 130, как в его паспортном возрасте. О силе кистей говорить не будем - это мы ощутили по рукопожатию.

Петр Федорович деятелен

и всех предупреждает, что застать его дома можно лишь до полудня. Дальше он уходит в сад работать или заниматься хозяйственными делами по дому. Работает он по 10 - 12 часов в сутки. Иногда от переутомления возникает шум в голове, и он его быстренько снимает пирамидами.

Петр Федорович считает, что мужчина в почтенном возрасте должен быть особенно активен. Как только им овладеет лень - пиши пропало. Для лени были молодые годы, когда ничегонеделание доставляло удовольствие.

- Ошибка человека в том,

(Продолжение,
начало на стр. 2 - 3.)

тел планеты и создают те энергии, которые священники называют силами света и тьмы. Нарушение гармонии этих энергий создает условие для движения, противоборства этих сил - это жизнь планеты. Именно человеческий разум и психика создают такие колебания.

Если человек ждет манны небесной от Создателя, ничего не предпринимая для своего духовного развития, лишь посещая церковь и храмы, то, попадая под поток Божественной энергии любви Создателя, его душа, окруженная прежними неразвивающимися энергетическими полями, не в состоянии выдержать новой нагрузки и старается компенсировать то, что ей необходимо. Резкие изменения в

энергетических структурах губительны для биологического тела. Без участия духовного развития такая душа не в состоянии справиться с искаженными тонкими телами организма. Потому она стремится покинуть ненужную скорлупу - тело, как ненужную скорлупу покидает цыпленок. Эти же причины приводят человека и к болезням организма. И от любви умирают иногда!

В церквях и храмах действительно обрядами, звуковыми сопровождениями и духовным настроением людей создаются эгрегорные поля, соответствующие физическим и духовным состояниям собравшихся прихожан. Здесь потоки смягченные, нежные. Но и в церкви иногда человеку бывает плохо. Не однажды мне самой при-

ходилось выводить людей из-под ее сводов. Было плохо с сердцем, кружилась голова. Почему же служители этих храмов умалчивают об этом? Пирамида - это та точка, на которой концентрируется поток энергии.

уменьшается масса тел, а емкость конденсаторов резко вырастает. Внутри пирамиды возникают дополнительные потенциалы. Наверху они такие сильные, что даже ионизируют воздух! Это видно даже на экранах близ рас-

Хотите, дяди,

Массу тел
уменьшить захотел?

«...Не случайно людям становится плохо от посещения пирамид. Физические свойства пирамид изучались в лаборатории микрорептонных технологий под руководством академика А. Охатрина... Под пирамидами А. Голода

положенной радиолокационной станции...»

Почему же под пирамидами А. Голода уменьшается масса тел, а емкости конденсаторов резко возрастают? Поступающая из Космоса энергия Гремона производит необходимый процесс расширения сознания не только человека, но и планеты. Находясь в ее утробе, человек обязан повышать свою ду-

избавят грани

что он считает: старость ему дача для отдыха. Это не так, - говорит Петр Федорович. - Для старости есть одна формула, которую все предпочитают забывать: жизнь - это движение. Движением загружайте не только руки и ноги, но и голову. Думайте, постоянно что-то изобретайте, совершенствуйте. Радость от сделанного омолаживает вас. А вот о болячках своих забывайте.

Собирай богатый урожай

Как видите, секреты пирамид неисчерпаемы. Петр Федорович Иванцов это нам наглядно доказал. Он не стал

и развлечение

слепо копировать предлагаемые рецепты использова-

ния пирамид, а подошел к ним изобретательно. Вместе с новыми идеями появились и новые секреты, которые нам предстоит еще разгадать. Так что эксперимент наш не закончился и, видимо, очень далек от завершения.

Вы что-нибудь знаете о геопатогенных зонах? Ничего. Гео - земля, патогенный - болезнетворный. Такие зоны есть в каждом доме. Они возникают в месте пересечения на разных уровнях подземных водных потоков - жил. Как установили ученые, если эта зона сильная, то она может довести человека до серьезного заболевания. Слабая зона создает в квартире энергетический уют.

Определить эти зоны могут лозоходцы или биологаторщи-

ки. А нейтрализовать вредное влияние могут пирами-

ды. В ходе нашего эксперимента мы об этом расскажем. Пока же идет сбор фактического материала.

Петр Федорович Иванцов и в этом нам поможет. Опубликовав свои идеи по использованию домашних пирамид в одном из журналов, он получил массу писем от читателей с новыми идеями.

Нам показалась любопытной одна из них, высказанная жителем города Якутска. Суровый климат Якутии нам хорошо известен еще по школьным учебникам географии. Вечная мерзлота ограничивает огородников в их бурных фантазиях. И все же...

Предлагаем вам поэкспериментировать с картофелем. А действительно, почему мы сажаем картошку стандартно, в борозды? Так ведется, и отступать от этого, значит, рисковать. Тогда рискнем. На то и эксперимент.

Нагребите из земли на своем огородном участке пирамиду и высадите в нее картофель. Для начала сделайте пирамиду небольшую - скажем, в метр высоты. Сторона основания должна быть полметра. Помня о растущих кристаллах, вершину сделайте усеченной. Пирамида ваша будет более электрически активной.

Не забудьте ее сориентировать. Одна из сторон пирамиды должна быть обращена на север.

Даже если вы скажете, что ерунда все это, мы сможем привести убедительные доказательства пользы этого

метода. Согласитесь, что пирамида лучше прогревается солнцем. Это раз! Вы сажаете картошку в рыхлую почву, которую можете обильно удобрить. Это два! Если эксперимент удастся, то по осени вам будет удобнее собирать урожай. Это три! Мы уж не говорим о том, что можно создать уникальную систему полива. К тому же пирамиду можно сделать ступенчатой и высаживать картошку на маленьких террасах-ступенях.

Вроде все просто, а сколько идей.

В Якутии в такой пирамиде картошка успевает созревать за короткое лето и давать обильный урожай. С метровой пирамиды можно собрать приличный урожай земляных плодов.

Мы оставляем Петра Федоровича Иванцова с его идеями. Говорим ему спасибо. Есть такое предчувствие, что мы к нему еще пожалуем в гости.

Вячеслав Федоров
Фото Николая Мошкова



ховность, чтобы подготовить и душу, и тело к заключительному этапу ПЕРЕХОДА. В шестую расу войдут немногие. Даже церковь не в силах противостоять этим энергиям. При расширении сознания масса тел должна уменьшаться и наоборот.

Такая их доля - притягивать поле

«А в пирамидах и вокруг них - бешеные поля, которые пагубно действуют на людей и окружающую среду. У больших пирамид такие большие мощные

ции НАТО в Ираке над пирамидами клубились гигантские облака из микро-частиц. Эта война породила настоящую бурю в мире тонких энергий, которые концентрировались вокруг пирамид. Но, похоже, при определенных условиях пирамиды сами могут порождать леп-

тон-
ные
бури,

которые провоцируют природные катастрофы. По мнению А. Охатрина, эта опасность вполне реальна. Нельзя очертя голову кидаться на пирамиды,

пока они не изучены, и А. Охатрин категорически против пирамид. Почему же А. Голод с таким остервенением «пирамидит» нас, несмотря на предупреждение коллег об опасности этого занятия?»

(Продолжение на стр. 6 - 7.)

УЗНАТЬ О ЧУДЕ?

Масса огромная - сознание довольно малое. То же самое и с конденсаторами. Ведь материя и есть разумная плазма. Вся материя состоит из маленьких частичек энергии, которые то собираются в сгустки, то расширяются, рассредоточиваются, становятся невидимыми.

Так о чем речь? За что же Голода-то?

поля, что они способны переводить жизненную энергию в другие виды энергии!.. Лаборатория Охатрина произвела эксперименты над пирамидами в Египте. Сделанные в разное время фотолептонным аппаратом снимки показали: когда на Ближнем Востоке царил мир, то над пирамидами было ясное небо. Но во время опера-



ТОЛЬКО ПОСМОТРИ,



связанную с соответствующим энергетическим уровнем пирамиды.

В центре пирамиды установлена стелла с двухуровневой этажеркой. Объекты, помещенные на верхний уровень эта-

Ставим на вид типы пирамид

жерки, будут находиться в зоне среднего энергетического уровня пирамиды. Нижний столик расположен в зоне фокусной точки пирамиды.

Внутреннее основание пирамиды является уровнем нижней трети пирамиды.

Доступ в напольную пирамиду осуществляется путем частичного или полного отклонения корпуса пирамиды. Для этого на боковой части основания пирамиды установлена специальная ручка. Общий вес пирамиды с основанием от 45 до 57 кг, в зависимости от толщины стекла, поэтому для удобства частичного отклонения пирамиды рекомендуем воспользоваться помощью другого человека.

Для полного отклонения пирамиды необходимо при ее размещении предусмотреть достаточно свободного места с той стороны, в которую вы будете отклонять корпус пирамиды. При этом отклоняемый корпус может быть положен на рядом стоящий диван, стул или любую

другую удобную подставку либо прямо на пол. В этом случае доступ внутрь пирамиды может быть осуществлен одним человеком.

Помните, что высота объектов, выставляемых на верхний столик, при полном отклонении корпуса пирамиды

ограничивается расстоянием прохождения над ними боковой грани пирамиды! Если вы хотите разместить на верхнем уровне достаточно высокий предмет, то в этом случае вам следует воспользоваться вариантом частичного отклонения корпуса пирамиды.



Заказывая пирамиду, следует замерить ширину дверного проема квартиры или офиса, в котором вы планируете разместить ее. В силу того что в некоторых домах ширина дверного проема может составлять не более 65 см, стеклянные пирамиды могут быть выполнены с учетом ширины конкретной двери.

На тумбе

Общая высота пирамиды с тумбой около 2 метров.

Доступ в пирамиду осуществляется посредством специального механизма - пантографа. Для этого следует, открыв дверцы тумбы, повернуть защелку, фиксирующую пантограф в верхнем положении и, взявшись за ручку, плавно опустить основание пирамиды вниз.

Максимально допустимая нагрузка для безотказной и долговременной работы пантографа - 15 кг.

После того как вы разместите экспонируемые объекты на соответствующих уровнях (этажерки) пирамиды, плавно, без рывков, поднимите ручку пантографа вверх и зафиксируйте его в этом положении с помощью защелки. Затем закройте дверцы тумбы.

По вопросам приобретения стеклянных мини-пирамид обращайтесь в МИЦУФИ по телефону: (812) 5381994,

Напольная

Высота стандартной стеклянной пирамиды - 1 м 46 см, что составляет 1/100 высоты пирамиды Хеопса. Ширина основания - 71 см. Ее корпус выполнен из особого 6-или 8-миллиметрового стекла. Вес стеклянного корпуса соответственно - от 33 до 45 кг. На вершине пирамиды устанавливается кварцевый пирамидион. Внутри пирамиды вписана спираль, являющаяся своеобразным резонансным контуром, выделяющим определенную частоту,

(Продолжение, начало на стр. 4 - 5.)

Подумаем вместе: что порождает лептонные облака отрицательного заряда возле пирамид? Разве не силы зла человечества? Не людская агрессия, жажда власти и денег? А. Голод делает то, что предначертано Свыше. Это необходимо и людям, и планете; чтобы ее не разорвало на куски от людской агрессии и злобы.

Так очищается планета

Пирамиды в Гизе и других аномальных местах притягивают отрицательно заряженные сгустки энергии для того, чтобы очистить планету. Они транспортируют эту энергию в центр планеты, откуда она по центральному каналу выходит за

пределы земной энергетической сферы и в иные слои планеты, где получает необходимую обработку. Так очищается планета.

Пирамиды всегда были и есть теми приспособлениями, которые утрированно можно назвать пультами управления планетой. Я уже не один раз писала об этом в своих публикациях. Но разве бизнес остановится перед опасностью для здоровья человека? По-прежнему в Гизу отправляются тысячи туристов. Многие из них болеют, но не придают этому особого значения.

Восприятие организмом людей энергий в пирамидах различно. Пирамиды посещают люди с различным уровнем сознания, потому реакция на ее работу также различна.

Пирамиды нужны планете для ее оздоровления. А. Голод потому и «пирамидит», что обязан создать определенную сеть пирамид или цепь заряженных камней там, где это необходимо, где они наиболее нужны плане-

Хотите, люди,

те для приема космической энергии.

Хотят люди жить дальше на этой планете. - пусть готовят себя к этому. Очищение планеты идет и произойдет неизбежно. А. Голод в этой работе не одинок. Существуют еще люди, например бельгиец Декельвер. Не будет их - появятся другие. «Инквизиция» здесь неуместна. Лучше пойти на встречу себе и заняться расширением своего сознания, чем нападать на других, не понимая происходящего.

Не повезло:

сильно еще зло

«Три года назад Голод обложил Москву концентрическими кольцами из камней, заряженных под

люди,

пирамидами, и объявил в газетах, что отныне в столице не будет эпидемий гриппа, других напастей и несчастий. В то же лето на Москву обрушился небывалый ураган. А в последующие годы эпидемии гриппа были одна страшней другой. Не исключено, что между ними есть причинно-следственная связь».

А. Голод не обманывал, но он не учел общего состояния человеческого сообщества.

КАК ЗДОРОВО ВНУТРИ!

Чтоб из стекла была она

Мини-пирамида может быть размещена прямо в квартире или офисе. Ее размер сравнительно невелик - около 70 см в основании. Изготавливается из стекла, так как этот материал наилучшим образом отвечает резонансным характеристикам, необходимым для получения соответствующего результата.

Энергетически мини-пирамида делится на три уровня.

Фокусная точка, в зоне которой находится нижний столик, обладает полем, способным оказывать воздействие на неживую природу. Иными словами,

вода, прошедшая обработку на этом уровне, является мертвой водой. Она очень хороша для снятия воспалительных процессов, например, пищеварительной (язва, гастрит) или мочеполовой систем, так как мертвая вода обладает удивительным свойством перераспределения энергии.

Затем следует пользоваться живой водой прошедшей обработку в нижнем (пол пирамиды) или среднем (верхний столик) уровнях пирамиды.

Следует отметить, что если вы будете размещать в пирамиде свою домашнюю аптеку: жидкие и сухие медицинские препараты, то эффективность, например, антибиотиков увеличится почти на 5 - 10 %.

Средний уровень пирамиды (верхний столик) предназначен для воздействия на живую природу.

Все, что вы будете размещать в среднем уровне, будет способствовать активизации процессов заживления мелких ран, регенерации клеток тканей кожного покрова и поверхностных сосудов и т. д. Такими же свойствами обладает и самый нижний уровень (пол) пирамиды.

Хоть и мини - ценны поныне

Рассматривая изображенные на мозаичном полотне пирамиды, не остается и тени сомнения в том, что были на земле времена, когда пирамиды строились для вполне утилитарных целей.

Научные эксперименты по изучению воздействия пирамид показали, что их использование может оказать людям неоценимую помощь и стать неотъемлемой частью



нашей жизни.

И если воздействие больших пирамид является делом дорогостоящим, то строительство мини-пирамид яв-

ляется вполне осуществимым. Безусловно, мини-пирамида не обладает таким же мощным структурирующим полем, как большая пирамида.

Но тем не менее мини-пирамиды позволяют решить довольно широкий спектр задач.

А если в многоэтажном доме установить несколько десятков таких пирамид, то суммарное воздействие вызовет появление широкого энергетического потока, благоприятно влияющего на здоровье живущих в этом доме людей.

пейджер: 053 абонент «Уваров».

Послать сообщение на пейджер можно также электронной почтой по адресу:

334215@paging.excot.spb.ru

Email:

Horus@mail.admiral.ru;
ppiicufi@admiral.ru

Во всякой болезни есть такой период, как кризис. Он и наступил. Слишком велики в человечестве силы зла, глубоки его корни. Разве не эти силы вызывают бесконечные, бессмысленные войны, голод, болезни?

ганями, наводнениями, землетрясениями и прочими катаклизмами, предсказанными за 500 и более лет. Не пирамиды виноваты в происходящем, а люди, совершенно не задумывающиеся над собственным духовным со-

чит, прихожанка православной церкви была подготовлена к восприятию столь сильного потока очень плохо. Ее ментальное тело было слишком маленьким и при помещении в поток стало сильно расширяться, что и вызвало очень тяжелое физическое состояние. Так и с ума сойти

можно. Рецепторы мозга не успевают переработать такую нагрузку, если мозг не тренирован и занят лишь бытовыми проблемами. Так какое же зло несут пирамиды и камни Голода? Красная энергия - энергия очищения, энергия прогресса. Жиз-

Людмила Алексеева,
«Седьмое небо»

УЗНАТЬ О ЧУДЕ?

Академик РАЕН Р. Авраменко прав: входить в пирамиды и находиться там без вреда для своего организма могут на планете немногие. Потому лучше не совать голову туда, где она может пострадать. Но это еще не значит, что А. Голод творит зло и его необходимо предать анафеме. Все далее перечисленные беды, обрушившиеся на планету в дальнейшем, автор связал с пирамидами Голода. Но автор забыл еще одно: связать с происходящими событиями - ура-

стоянием и своими поступками. Ежеминутная потребность собственного живота - на первом месте.

Тонкие энергии заключают в себе огромные силы, управлять которыми способен не каждый. Теперь еще раз внимательно посмотрим, какие пирамиды строит А. Голод.

11-метровые - накачивают красную энергию, 22-метровые - жизненную энергию, 44-метровые - ментальную мыслительную энергию (расширяющую сознание). Зна-



процентной водке, становится целебной. Правда, для того чтобы зарядить положительной энергией стандартную бутылку 0,5 литра, понадобится высокая пирамида.



☼ Напитки, в том числе и спиртные, улучшают свои вкусовые качества, а вода, содержащаяся в 40-

✿ Пирамида, сориентированная по сторонам света, приложенная к больному месту основанием горизонтально Земли, устраняет боль, способствует заживлению ран, переломов, насыщает положительной энергией этот больной участок.

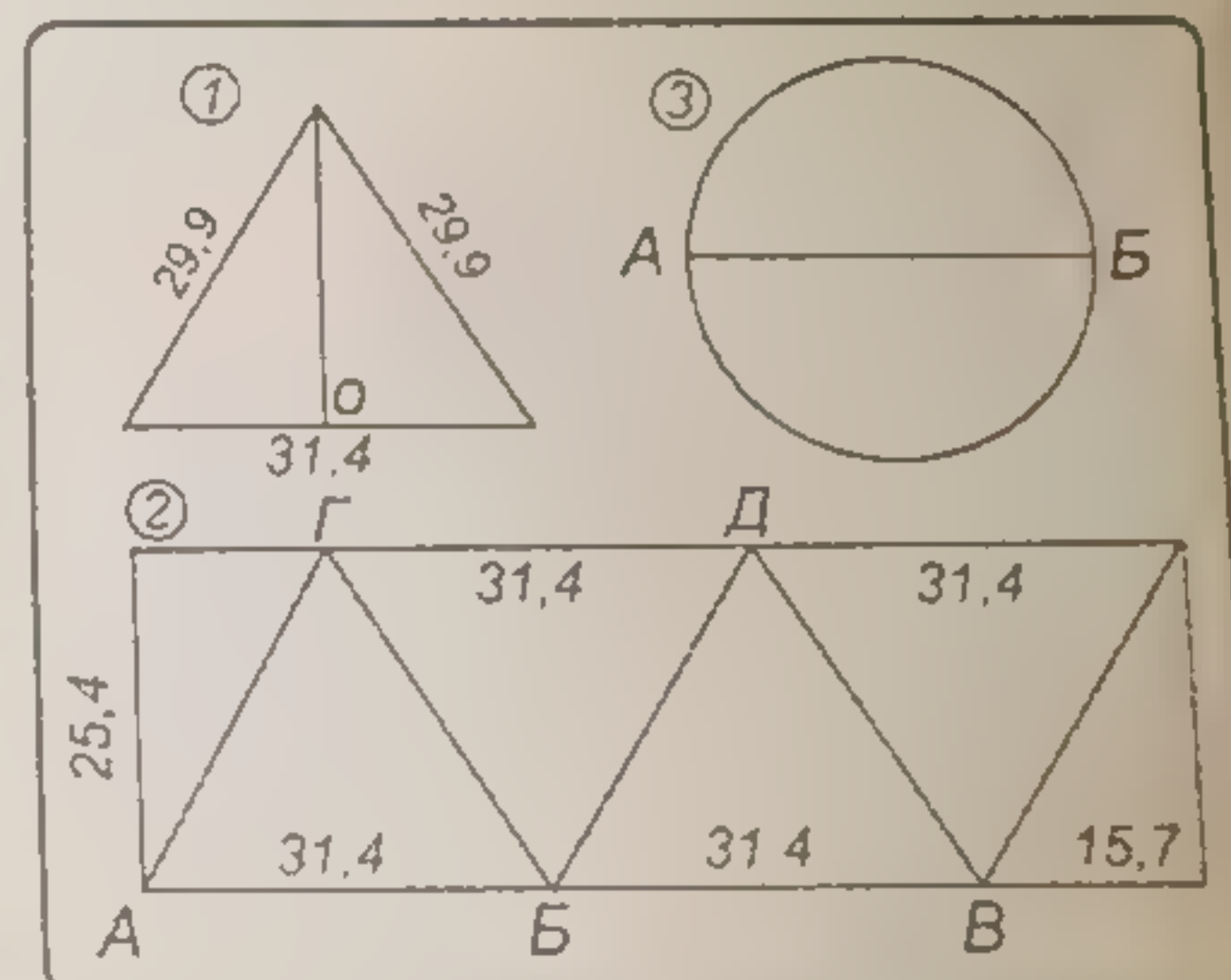


**Николай
Майоров,
428000,
г. Чебоксары,
до востр.**

Самовнушение как исцеление

Этот ритуал надо тоже сделать к полнолунию. И одна из сторон пирамиды должна смотреть строго на север.

**Влад Ильин, магистр белой магии,
«Тайная власть»**



Пишите, кому интересно

Прочитал я в газете про пирамиды и решил построить ее сам. Честно признаюсь: к затее своей относился с иронией. Но хотите - верьте, хотите - нет, а без проблем я бросил курить. Хотя стаж этой вредной привычки был большой - 24 года. Кто заинтересовался - пишите.

Александр Петрович Ануфриенко,
457396, Челябинская обл.,
Карталинский р-н,
п. Новокаолиновый,
п. Кизначиник

Адрес подписки через Интернет -
<http://www.pressa.apr.ru>
 или издания в каталоге по наименованиям.)

<p>Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати, Св. №013382 от 02.03.1995 г. Порядок регистрации Министерством РФ по делам печати, издательств, полиграфии и книжной торговли Св. ПИ №77-9101 от 14.04.2001 г. Адрес: г. Северодвинск, ул. Южная, 5</p>	<p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная. Заказ № 609 Тираж 235.697 экз. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 29722. 2 раза в месяц. Объем 1 п. л. Цена в розницу свободная.</p>	<p>Время подписания в печать: по графику - пятница - 17.00. фактически - пятница - 17.00</p>	<p>ООО «Газета «Ай, болит!» Секретарь - (8184) 55-28-66 Отдел реализации - (8184) 55-16-48 факс - (8184) 55-16-08 Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68 Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53 Отдел дизайна - (8184) 52-98-35</p>	<p>Директор Барболина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Оформитель Солодка О.Г. Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Овсянникова Н.И., Голубин Р.В., Буторина Е.Е., Верещагина Е.П., Улановская Н.Д., Свменева Е.Д., Лузин Ю.К., Иванова Т.Ю., Губская Е.В., Голубина Н.В.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Печатайте в редакторе из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание обожаете! Редакция ответственна не несет! Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. При перепечатке ссылка на издание обязательна.

Айболит!

спецвыпуск № 17(80)
сентябрь 2002 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Дадим обет

одолеть диабет

× После льна «пришла весна»

× Имел кисель благую цель

× Не спешите - рецепт подберите 2 - 3

Наши прикидки -

помочь щитовидке

× За массой тела следите умело

× Молодецкий орех грецкий 4 - 5

Пропал чтоб

надоевший зуб

× Янтарь, по болезни ударь!

× А сейчас бодрая и веселая

× Как сорняк, но вовсе не дурак 6 - 7

Не будет

грозы у железы

× Пастернак - недугу враг

× Мои продукты - сухофрукты 8

Продолжается подписка!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 73, 84) на II полугодие 2002 г. открыта помесечная подписка на газеты: «Ай, болит!» - индекс 34259; спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к «Ай, болиту!») - индекс 29722; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; «Живица» - индекс 27807; «Дюймовочка» - индекс 45753.

Также информацию о подписке на наши газеты вы можете найти в каталогах областных изданий.

Диабет и зуб отвязались чтоб



Дадим обет



Помогает не один инсулин

Сказать, что в соседней аптеке частые перебои с инсулином - значит, соврать. Но что греха таить, в наше время и такое случается. А вот моему знакомому инсулин нужен постоянно. Пришлось посоветовать ему рецепт, которым родственница спасалась и до 89 лет дожила.

Стал Григорий Иванович смешивать поровну листьев черники, собранных в мае-июне, листья крапивы двудомной и корень одуванчика. Столовую ложку сбора заливал стаканом кипятка, укутывал, три часа настаивал и пил по полстакана 3 раза в день до еды. Занятие для мужика, конечно, мутное, зато теперь отсутствие инсулина в аптеке не беда.

В. Александров, Ленинградская обл.

В приложении «Здоровье» к газете «АиФ» была опубликована заметка О. Рябиновой из Харькова «Лен против диабета». Этот рецепт помог уже многим моим знакомым.

Вот что там было написано: «Мой муж тяжело болел, был на инсулине. Вылечился с помощью народного метода. Но делал все под контролем врача.

Две столовые ложки семени льна растереть в муку, залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут в эмалированной посуде.

Снять с

огня, остудить, крышку при этом не снимать, чтобы

не образовалась пленка. Если пленка все же появилась, не выбрасывайте ее. В ней - льняное масло, а оно полезно для профилактики и лечения склероза. За время остывания шелуха осядет на дно. Отвар выпейте теплым сразу весь за 20 - 30 минут до завтрака. Шелуху можно выбросить. Но если у вас запоры, то выпейте вместе с ней.

Через месяц почувствуете легкость в животе, пройдут боли в подреберье, улучшится цвет лица, поднимется настроение.

Начал муж принимать лен, а через два месяца у него заработала поджелудочная железа. Первые признаки этого - покраснение лица по вечерам (или днем) и сильное чувство голода. Если захотелось есть -

поешьте, но не забывайте соблюдать диету и продолжайте делать инъекции. Никакой самостоятельности с инсулином: все должно быть под контролем врача до полного выздоровления! Муж начал снижать инсулин раз в неделю. Лен принимал ежедневно в течение полугода, а когда инсулин полностью сняли - 2 - 3 раза в неделю еще в течение года.

Все это время муж лечился еще и цикорием. Покупал экстракт в магазине. Как пользоваться - написано на этикетке. Цикорий пил вместо воды или чая. Баночки экстракта хватило примерно на год. Он снижает сахар в крови, а кроме того, связывает диабетические яды в организме и выводит через почки, то есть препятствует

возникновению гангрены.

Если вы начали принимать лен и цикорий, попейте и аскорбинку во время еды или сразу после, чтобы не вызвать язву желудка. Не глотайте таблетку, а растворите ее в чае или воде.

Еще совет: ешьте больше репчатого лука. Хорош лук-латук или порей. Ешьте арбузы: они выводят сахар. А вот к дыням и винограду относитесь осторожно: они повышают сахар в крови. Забудьте про копчености, жгучий перец, выпивку, курение. Делайте зарядку, особенно упражнения для живота. Хороши бег и пешие прогулки. Но все опять же под контролем врача».

В.И. Шляхтун, г. Армавир

Средство новое - пиво «хреновое»

Однажды я познакомился с человеком, который страдал сахарным диабетом. Ему посоветовали бороться с болезнью простым народным методом.

Взять корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец, тщательно вымыть, но не чистить. Затем измельчить и засыпать в литровую бутылку. Далее очистить и вымыть 9 зубчиков чеснока, также измельчить и поместить в бутылку с хреном. Массу залить свежим пивом по «плечики» бу-

тылки и поставить в темное место на 10 дней. После этого процедить.

Первые два дня принимать настой хрена и чеснока на пиве по ч. л. 2 - 3 раза в день, в последующие дни - по ст. л. 3 раза в день до еды.

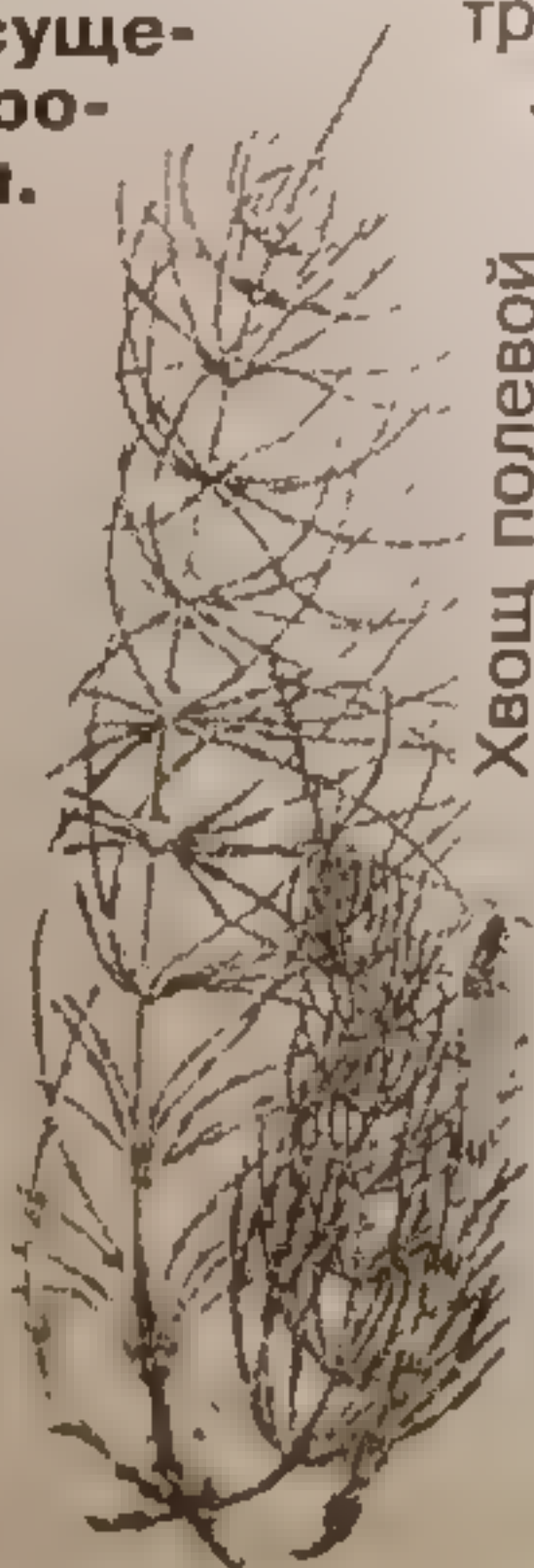
Так знакомый «сбил» высокий сахар в течение месяца. Чувствует себя хорошо по сей день и добрым словом вспоминает «хреновое» пиво.

М. Станкевич, г. Витебск

Приводимые ниже рецепты позволяют существенно снизить уровень сахара в крови.

Золотой корень. 100 г свежих корней настаивать в литре водки 2 недели. Принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Ст. л. травы череды залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 10 часов, процедить. Пить по 1/3 - 1/2 стакана 2 - 3 раза в день.



20 г сухой измельченной травы горца птичьего залить стаканом кипятка, настаивать 15 мин., процедить. Принимать по ст. л. 3 - 4 раза в день.

В полулитровую банку положить горсть листьев тутового дерева, немного прикрыв дно банки. Залить кипятком, настаивать до охлаждения, процедить и употреблять по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 - 3 дней. Это средство сильно

снижает уровень сахара, но и увлекаться им не стоит.

Три прутика (по 40 см длиной) плакущей ивы залить 3 л кипятка, настоять. Принимать по 3 ст. л. в день. После двухдневного приема обязательно сделать анализ на сахар. С этим средством можно выйти из инсулиновой зависимости.

8 - 10 щепок коры осины длиной в 4 см залить 0,5 л

кипятка и оставить на ночь. Принимать по одному глотку утром и на ночь.

Для стабилизации уровня сахара в крови 2 ч. л. корней одуванчика дать настояться 8 часов в стакане холодной кипяченой воды. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

30 г коры лиственницы залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 - 7 мин., остудить. Выпить, не процеживая, в те-

Не спешите -

ОДОЛЕТЬ ДИАБЕТ

Тебе, дружок, лопуха корешок

Приструнить диабет поможет корень лопуха. У моей знакомой сахар в крови нормализовался уже через месяц с начала приема. Она ела его в сыром виде, да еще и на зиму сушила. И отец мой до 70 лет страдал от этой болезни, а как начал кушать корень, говорит, будто двадцать лет сбросил. Сразу облегчение наступило. И от инъекций практически полностью отказался. Не зря, наверное, японцы едят лопух как картошку.

Г.А. Крестьянинова, Челябинская обл.

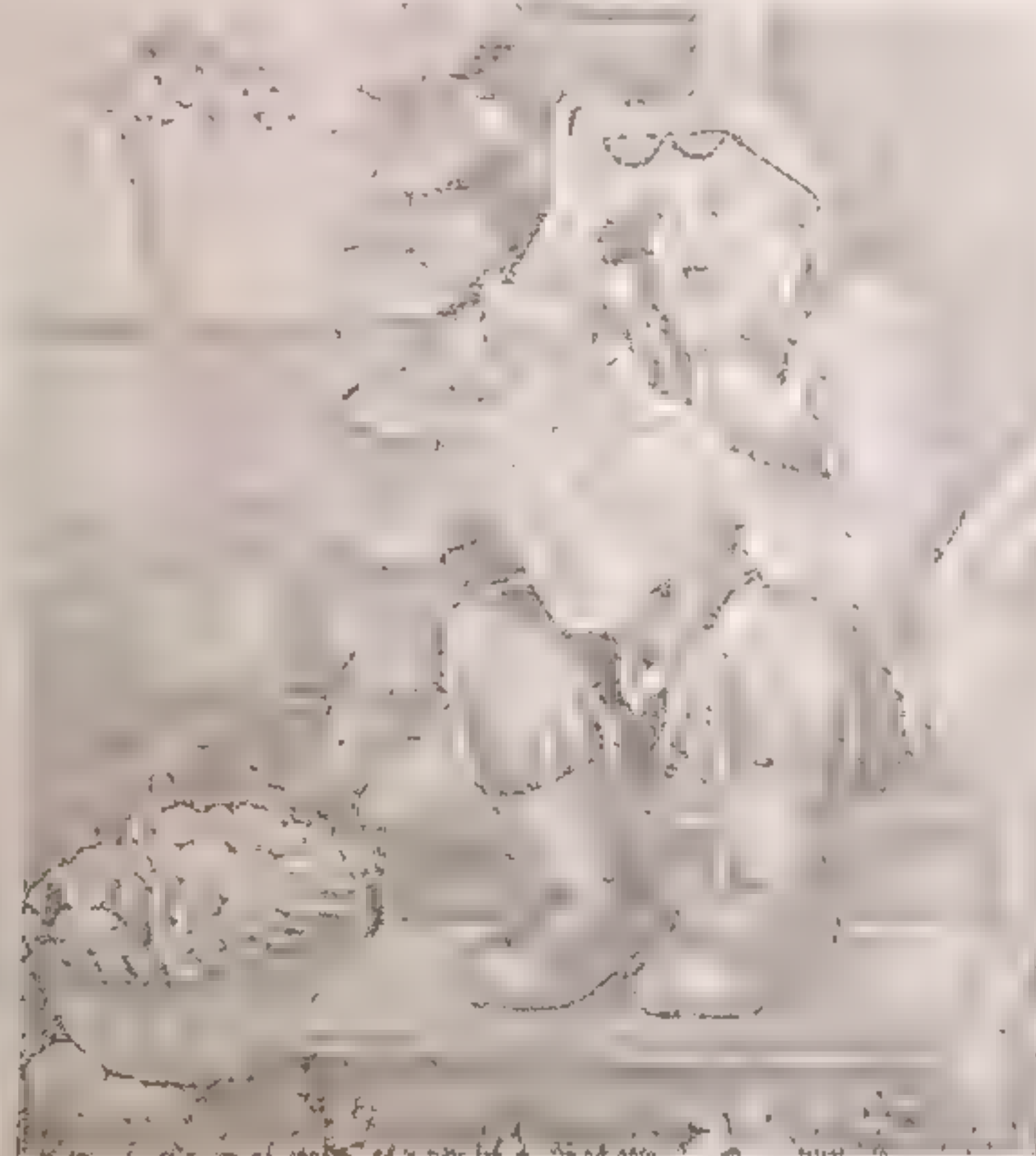
Сведет крапива недуг на нет

Определили у меня начальную стадию сахарного диабета. Анализы мочи и крови вроде и неплохие для моего возраста, но и не в норме. Дай, думаю, пока на таблетки да уколы не посадили, травами полечусь.

Заготовил лист крапивы, корень одуванчика (их брал потом по 2 части для настоя), траву козлятника и лист подорожника (этих трав надо по 1 части). Две ст. л. сухой смеси заливал в эмалированной посудине 300 мл крутого кипятка, укутывал и часа 3 настаивал. Через марлечку процеживал, добавлял кипяченой воды до первоначального объема и убирал настой в холодильник. Принимал теплым - по полстакана трижды в день за полчаса до еды.

Лечился долго, прерывистыми курсами: через каждые 3 недели - 10 дней отдыха. Через 1,5 года анализы мочи и крови пришли в норму. Но я и сейчас травы пью. Только промежуток между курсами увеличил: 3 недели лечусь - 2 месяца перерыв. К тому же диету соблюдаю. И чувствую себя неплохо.

Ф. Платонов, Чувашия



Моей маме 53 года. Сейчас она чувствует себя нормально, хотя еще в 1976 году заболела сахарным диабетом. Одна знакомая посоветовала ей приготовить лечебный кисель из овса. Он не только эффективен при диабете, но и улучшает обменные процессы в организме, восстанавливает иммунную систему, выводит шлаки и хорошо влияет на работу желудка и поджелудочной железы.

Ежедневно утром за полчаса до еды мама ела этот кисель в течении двух месяцев - и ей стало лучше. Появилась бодрость, легкость во всем теле. Но она до сих пор готовит целебное средство, и при этом ограничений в питании у нее нет - ест все, что хочется.

Мама насыпала в трехлитровую банку (примерно на треть или наполовину) геркулесовой или дробленой овсяной крупы и доливала доверху воду. Добавляла небольшой кусок ржа-

Имел кисель благую цель

ного хлеба или полстакана кефира, ставила бродить на пару суток.

Когда смесь перебродит, процеживала ее через дуршлаг в эмалированную кастрюлю (лучше пятилитровую). Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промывала еще несколько раз холодной кипяченой водой и добавляла отцеженную жид-

кость в кастрюлю. Давала настояться часам 12 - 16. В

кастрюле получалось два слоя: верхний - жидкий и нижний - плотный осадок. Жидкость мама осторожно сливала, а осадок (концентрат, его получалось примерно 500 - 600 мл) перекладывала в стеклянную банку и ставила в холодильник.

Для приготовления киселя размешивала в двух стаканах воды ложечку концентрата и на малом огне, помешивая, доводила до кипения. А затем уваривала до нужной густоты - обычно и 5 минут хватало. В конце варки она добавляла кусочек масла и соль по вкусу.

Оксана Р., Пермская обл.

И женьшень каждый день

В 1986 году у меня признали сахарный диабет. Но до инъекций инсулина дело еще не дошло. Хорошая знакомая посоветовала мне лечиться отваром овса. Готовила я его так: стакан овса заливала литром воды и парила 40 минут на медленном огне. Потом всю жидкость отжимала через марлю. Выпивала отвар в течение дня. И каждый день готовила новую порцию снадобья. Еще три раза в день пила по ст. л. растительного нерафинированного масла и по 30 капель настойки женьшеня. После трех месяцев лечения у меня все стало нормально.

А. А. Литвиненко, Иркутская обл.

рецепт подберите

чение дня за 3 - 4 приема. Рецепт помогает держать сахар в норме при инсулиннезависимом диабете.

Взять 100 г листьев черники, 60 г травы земляники, 40 г цветков липы, 30 г цветков коровяка. Ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Пить по трети стакана 2 - 3 раза в день.

Смешать 100 г травы хвоща полевого, 50 г травы

лесной земляники, 100 г травы горца птичьего. Две ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин. Выпить в течение дня.

Взять 50 г листьев черники, 50 г шелухи фасоли. Две ст. л. сбора залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин. Выпить в течение дня.

Смешать 50 г листьев черники, 50 г листьев крапивы, 20 г листьев бузины черной.

Ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 20 мин., выпить в течение дня.



Одуванчик

А еще попейте мумие

На курс лечения (25 дней) необходимо 65 - 70 г мумие. Растворить 5 г мумие в полулитре холодной кипяченой воды. Держать в холодильнике.

Принимать 3 раза в день за 30 мин. до еды: 10 дней - по ст. л., 15 дней - по полторы ст. л.

Запивать мумие кислым фруктовым соком. Если появится тошнота, пить мумие после еды и запивать полстаканом теплой минеральной воды.

Лечение повторить через 1,5 - 2 месяца.

В. Кулаков, г. Липецк

Скульпторы Эллады изображали богиню плодородия Геру с увеличенной щитовидной железой - так называемым зобом. Обладательницы столь же округлых шей гордо взирают на нас с портретов кисти Рубенса, Дюрера, Ван Дейка, Энгра и Матисса.

Современные эндокринологи не сомневаются, что все эти красавицы были больны. Хотя явные признаки этого заболевания в наши дни встречаются не так уж часто, ученые утверждают: скрытая недостаточность функции щитовидной железы в холодное время года наблюдается практически у каждого жителя планеты.

Щитовидной железе с древних времен приписывали способность поддерживать телесное равновесие. Новейшие исследования подтвердили этот факт. От соотноше-

ния и активности гормонов щитовидной железы зависят параметры фигуры, настроение и самочувствие. Если эндокринный центр работает исправно, масса тела соответствует эталону.

За массой тела следите умело

Когда щитовидка усиливает свою деятельность в организме, человек сбрасывает вес (всплеск трудолюбия обычно случа-

ется летом, в это время года многие становятся легче на 2 - 3 килограмма), становится бодрым, подвижным, испытывает прилив энергии, демонстрирует окружающим блеск в глазах и прибывает в приподнятом состоянии духа. В конце осени наступает сезонный спад работоспособности щитовидной железы. Из-за этого склонные к полноте люди внезапно заплывают жирком, ощущают упадок сил, впадают в уныние и становятся тяжелы на подъем.

На репу налегаете - вот и страдаете

Не терпит щитовидная железа крайностей: 0,3 мг йода в день - и не больше. Избыток йодидов у людей, питающихся исключительно морской пищей приводит к заболеванию. Так щитовидная железа «защищается» от излишков йода.

Страдает она, когда вы отказываете себе в белковых продуктах (мясе, молоке, бобовых) и налегаете на редис, капусту, репу, редьку, другие крестоцветные. Такие пере-

кисы в питании могут приве-

сти к развитию зоба. Вниманию работников вредных производств: на «своенравный» характер щитовидной железы отрицательно влияет как избыток, так и дефицит кобальта, марганца, кальция и стронция. Ртуть, мышьяк, сурьма в большем, чем нужно организму для исправной работы, количестве также вызывают нарушения со стороны щитовидной железы.

Щитовидная железа боится любой инфекции, которая

может вызвать воспаление - тиреоидит. Заболевание «распоясывается» осенью и зимой. Причем женщины болеют в 4 раза чаще, чем мужчины. Самый опасный возраст - 30 - 40 лет.

Летом другая напасть - солнце. Его мощное излучение может спровоцировать развитие рака щитовидной железы, хронического аутоиммунного тиреоидита или диффузного токсического зоба.

«Сам себе доктор»

На ранних стадиях заболевания щитовидной железы эффективен массаж зоны, огибающей основание большого пальца на обеих стопах. Делают его каждый день, в течение 5 минут. Нога в это время должна быть расслаблена. Чтобы руки хорошо скользили, их смазывают кремом. Начинают массаж с легкого нажима, постепенно усиливая его.

Эта мера профилактики принесет пользу любому человеку и поможет щитовидной железе.

- Доктор, посмотрите, пожалуйста, нет ли у меня щитовидки? - прямо с порога спрашивает взволнованная женщина.

Конечно, есть. Если только ее не вырезали. И у вас, и у меня, и у любого человека. И очень хорошо!

Щитовидная железа - одна из важнейших желез в нашем организме. Усиливая синтез белка, ее гормоны активизируют размножение клеток. Это важно для кроветворной системы, кожи, слизистых и половых желез. Недостаток гормонов может проявиться анемией, сухостью и преждевременным старением кожи, бесплодием.

Но для синтеза белков необходима энергия. И гормоны щитовидной железы «добывают» ее, активизируя распад жиров. Поэтому больные с повышением функции щитовидной железы быстро худеют, с пони-

жением - полнеют. Показателем активности железы является уровень холестерина в крови. Если холестерин меньше 5,0 ммоль на литр, можете не опасаться ни патологии щитовидной железы, ни развития атеросклероза. Если меньше 3,0 и имеются симптомы повышения функции щитовидной железы - стоит измерить уровень гормонов, чтоб исключить тиреотоксикоз. Уровень холестерина больше 5,2 может быть следствием неправильного питания или патологии щитовидной железы. В любом случае лучше посоветоваться с врачом.

Врач знает,

Ваш кумир отныне сыр

Избыток гормонов вызывает учащение сердцебиения, увеличивает объем крови, прокачиваемый сердцем за минуту. При гиперфункции щитовидной железы пульс все время выше 90 - 100 ударов в минуту. При снижении функции пульс - 60 ударов в минуту и меньше.

Гормоны щитовидной железы усиливают работу кишечника. При избытке их бывает учащение стула, при недостатке - частые длительные запоры.

И наконец гормоны железы регулируют работу мозга. Их уровень во

многом определяет память, внимание и сообразительность. При тяжелом гипертиреозе человек иногда чувствует, что в его голове со страшной скоростью проносятся мысли, которые он не может контролировать. Больной гипотиреозом, напротив, становится забывчивым, вялым, апатичным. Его ничего не интересует, он ничего не хочет делать. Один пациент



Страдающим заболеванием щитовидной железы, предлагаю несколько рецептов лечения этой напасти. Они неоднократно испытаны в моей практике.

Плоды черноплодной рябины (арония). Съедайте 20 ягод в день: 10 штук - до обеда и 10 - после.

Ежедневно пейте чай с корнем солодки уральской (ч. л. на стакан кипятка).

Хорошо помогает отвар дурнишника. Для его приготовления 15 г сухой травы залейте 300 мл кипятка, кипятите 10 минут и процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Есть сведения, что это растение заваривают и пьют как чай при онкологических заболеваниях.

В комплексе с рекомендуемыми выше рецептами положительный эффект дает настойка зеленых грецких орехов молочно-восковой спелости, собранных до праздника Ивана Купалы. Пропустите через мясорубку орехи с кожурой, смешайте с сахаром, а лучше с медом 1:1, закупорьте и поместите в темное место на месяц. Пейте по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Особую неприятность приносит узловый зоб. Универсальное средство от этой болезни - настойка молодого грецкого ореха на очищенном керосине. Доцент Мол-

Молодецкий орех грецкий



Орех грецкий

давского государственного университета М.П. Тодика в течение длительного времени готовил лекарства на керосине. В его домашнем архиве хранятся тысячи писем от излеченных им пациентов. Долговременные наблюдения врачей и многих народных целителей подтвердили идеи и выводы Тодика. Это средство лечит не только заболевания щитовидной железы и злокачественные опухоли, но и радикулит, остеохондроз, гнойные раны, ожоги, простуду и многое другое.

Пьют настойку по ч. л.

2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев. Месяц пьют, месяц - перерыв и курс повторяют. В процессе этого лечения нужно обязательно соблюдать диету и хотя бы раз в две недели делать общий анализ крови.

Чтобы зоб не разрастался, не надо пить воду в чистом виде - лучше чай, компот, лимонад и т. д. Также нужно избегать напряжения шеи.

Звоните мне или пишите. А для ответа присылайте свой конверт.

Тамара Гордеевна Фирманюк,
353200, Краснодарский кр.,
ст. Динская,
ул. Калинина, д. 53,
тел. (861-62) 5-19-21

Предлагаю рецепт супа из морской капусты как профилактическое средство от увеличения щитовидной железы в зонах с повышенной радиоактивностью и недостаточностью микроэлементов йода в воде.

Рецепт рассчитан на 4 порции: 300 г мяса (можно с косточкой), 1 консервная баночка морской капусты, 3 средние картофелины, 2 яйца, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Из мяса сварите бульон. В него опустите очищенный и нарезанный соломкой картофель, поварите до готовности. Добавьте морскую капусту, посолите и прокипятите. Суп готов. Отварные яйца разрежьте пополам и положите в тарелку по половинке в каждую. Суп подавайте, заправив сметаной.

В.И. Дружинина,
«Полезно вам»

Отвар овса творит чудеса

У меня обнаружили на щитовидной железе узелок. Да и работает она плохо. Принимаю гормональные препараты. А можно ли вылечиться народными средствами?

Тамара Николаевна Мартынова

Есть очень хорошее проверенное народное средство, которое выводит яды из организма и нормализует деятельность щитовидной железы. Это всем известный овес. Отвар из колосков овса выводит из организма шлаки, если пить его как чай.

Но это еще не все. Приготовьте крепкий настой овса, смочите в нем хлопчатобумажную ткань, высушите ее и ночью накладывайте на горло. И так - не один день.

Деятельность щитовидной железы нормализуется, восстановятся ее функции. Но лечение овсом вовсе не исключает консультаций у эндокринолога и прописанного курса медикаментозного лечения.

Доктор Петр Александрович Попов, г. Москва

ЧТО ЖЕЛЕЗА ЖЕЛАЕТ

с низкой функцией щитовидной железы на мой вопрос: сохранилась ли у него потенция, ответил: «Нет, и не надо». Особенно опасна гипопункция щитовидной железы в детстве. Если ее не выявить и не начать лечение в течение 3 первых лет, ребенку грозит кретинизм.

И напоследок два слова об одной очень распространенной ошибке. Часто думают, что для улучшения функции щитовидной железы надо принимать больше йода в любом виде: в продуктах, в таблетках или даже просто смазывать им кожу. К сожалению, все не так просто. Беда в том, что если железа больна, весь йод попросту не усвоится. Более того, неиспользован-

ный йод «забивает» щитовидную железу, и она начинает работать еще хуже. Так что злоупотреблять хурмой и морской капустой не стоит. Лучше ешьте побольше твердых сортов сыра и арахисового масла. А если просто сыр вам надоел, попробуйте какой-нибудь из этих экзотических десертов.

Поспешите - рецепт запишите!

Салат «Новинка». Сыр, крутое яйцо и чеснок (или лук) измельчить на терке. Все продукты смешать, заправить майонезом.

На одну порцию: сыр - 30 г,

яйцо - 1 шт.,
чеснок - 5 г
(или лук 50 г),
майонез - 20 г.

Шарики сырные (по-французски). Белки посолить и взбить в густую массу, осторожно добавляя тертый сыр. Заправить солью и перцем. Сформовать небольшие шарики и обжарить в кипящем жире. Когда шарики увеличатся в объеме вдвое, вынуть их и откинуть на сито. Подать горячими, обильно посыпав зеленью. На одну порцию: яйца (белки) - 2 шт., сыр - 100 г, зелень петрушки, соль, перец, жир для фритюра.

Сыр с яблоками и сметаной. Сыр натереть со-



ломкой, добавить помытые, очищенные от кожуры и семян, натертые яблоки, сметану, все перемешать, выложить в тарелку и украсить ломтиками яблока.

На 1 - 2 порции: сыр голландский - 100 г, яблоки свежие - 50 г, сметана - 60 г.

Сыр с орехами и сметаной. Сыр мелко натереть, добавить молотые орехи, сметану, все хорошо перемешать и выложить в тарелку, сверху посыпать молотыми орехами.

На 1 - 2 порции: сыр голландский - 100 г, грецкие орехи - 50 г, сметана - 50 г.

Татьяна Румянцева,
«Целитель Плюс»

От бус - явный плюс!

Щитовидную железу я поддерживаю в форме уже лет тридцать пять с помощью **янтарных неточеных бус**. 10 дней ношу на шее, потом зарываю в сырую землю или песок (например, в горшок с цветами), а надеваю другие. И так все время. Салаты и другие блюда делаю с йодированной солью. Но для солений и консервирования она не годится: будут крышки вздуваться.

В.Ф. Шевченко,
Мурманская обл.

Тряпку в мочу - и лечу

Недавно спрашивали о том, как щитовидку лечить. **Прокрутите через мясорубку чистотел и прикладывайте компресс**. 1-й день - на 5 минут, 2-й - на 10, 3-й - на 15, 4-й - на 20, 5-й - на 25, 6-й - на 30 и потом обратно. После этого отдохните 10 дней и повторите курс. Всего надо три раза сделать.

И еще рецепт. **Простую красную тряпочку намочите в урине, отожмите, капните туда немного йода и ставьте компресс на ночь**. Десять дней ставьте, десять - перерыв. Сама я лечилась этими способами. Правда, закончить силы воли не хватило, но стало намного легче. И у врача вот уже два года не была.

Е.И. Осекова,
Тамбовская обл.

Делают сок и сушат впрок

Мне сейчас 31 год. А в 30 лет появилась у меня на шее, возле кадыка, шишка с грецкий орех. И дышать уж трудно, и болит - прямо колет. Я - к врачу, а мне и сказали там: опухоль! Чуть ли не рак. Словом, большая проблема со щитовидкой. А врачиха попалась невнимательная, грубая. Да может, и к лучшему. Не пошла к ней больше, а нашла среди народных средств лекарство. Когда йода не хватает организму, поможет верба

Верба

Итак, четырехлитровую кастрюлю доверху наполнила утрамбованной листвой, залила холодной водой и кипятила на слабом огне 2 часа. Затем листья отжала, а отвар уварила до получения 100 г мази темно-коричневой (как жидкая сметана). И мазала шею раз в сутки, ничем не завязывала. Снадобье впитывалось быстро и обезболивало. Потом я его смывала, так как кожу немного стягивало. Хранила мазь в холодильнике.

Затем нашла **дурнишник**. Растет он как сорняк, вдоль дорог, ручьев! И во-

Прощай, чтоб

Эвелина подарила маме янтарные бусы с крупными желтыми бусинами. Сказала: от щитовидки хорошо помогают, только носить не снимая надо. А еще велела отцу насобирать на побережье янтаря. Так мы и жили: утром идем на море,

Янтарь, по болезни ударь!

мама в тенечке воздухом морским целебным дышит, а мы с папой янтарные камушки выискиваем. К концу отдыха целый мешочек натаскали. Тетка научила маму настойку из них делать: **полстакана камушек залить 200 - 350 мл водки да 2 - 3 месяца настаивать, периодически взбалтывая**. Как настойка светло-жел-

той станет - слить, а в янтарь снова водочки добавить. И так раза 3 сделать. А потом по надобности в чай 2 - 3 ч. л. настойки и добавлять.

Ну вот, я помню: в буфете у нас с тех пор бутылочка «Янтарной» всегда имелась. Мама чуть попростынет - чашку чая горячего с настойкой и выпьет, а через пару часов еще чайком с янтарем подлечится. Дела-то и наладились.

Но ведь специально за янтарем каждый раз к морю не рванешь. А и не надо. В аптеках таблетки янтарной кислоты продаются. Купи - и пей на здоровье: отличное средство для укрепления иммунитета.

В.Н. Миронова,
Архангельская обл.

Молитва от зоба

Начните с «Отче наш». А потом читайте: «На Озианских горах сидели две девицы, родные сестрицы. Они не шили, не пряли - только знали смотрели, у рабы Божьей (имя) из горла мясной зоб вытягали, тут тебе не стоять, костей не ломать, белого тела не томить, красной крови не пить. Иди себе на реки текущие, на леса дремучие, на пески сыпучие, на гнилые колоды, на воюющие болота. Там тебе бывать, свой дом коротать, рабе Божьей (имя) доброго сна и здоровья давать. Аминь, аминь, аминь. (На правой руке через второй палец от мизинца суровой ниткой вывяжите 9 узелков по 3 раза, т.е. 27 раз.) Не я шептала, не я помогала, Господь читал. Божия мать на помощи стояла и у рабы Божьей (имя) мясной зоб из горла вытягала». Затем свяжите нитку в один узел, 3 раза плюньте, покатайте по зобу и заройте в землю. Зоб пропадет быстрее, если родственник-мужчина на тот узелок пописает.

«Вестник Надежды из Нашего дома»

Как сорняк,

общее у нас в Краснодарском крае его очень много. Листья крупные, как ладошка, войлочно-ворсистые. Опознать растение помогает и колючая шишка.

Собирают дурнишник в конце августа, сушат в тени. Летом делают свежий сок, а на зиму заливают 1:1 водкой. Можно пить по ч. л. 3 - 4 раза в день. А отвар готовят у нас так. Ст. л. травы кладут в кастрюлю и заливают стаканом воды, кипятят 3 - 5 минут на малом огне, остужают и все - лекарство готово к употреблению. Пьют

строго по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Дурнишник очень богат йодом. Поэтому у кого йодная недостаточность, тем в первую неделю принимать не более ст. л. отвара на стакан воды, а потом постепенно добавлять еще по ложке, но следить за самочувствием - чтобы плохо не стало. Насчет времени приема не могу сказать ничего определенного: каждому свое. Знаю только, что многие у нас, да и я сама, благодаря дурнишнику избежали операции на щитовидке.

Конский щавель от мук избавил



Щавель
конский

В.В. Вишнякова из Вологодской области! Попробуйте от зоба мой рецепт. **Сделайте настойку:** 2 - 3 корня конского щавеля на пол-литра водки. Через неделю можно пить по ст. л. 3 раза в день. А еще принимайте ежедневно 3 таблетки антиструмина. Да на ночь йодную сетку на зуб рисуйте. Капусты морской поешьте. Ну и консультацию эндокринолога не откладывайте.

Я лечилась долго - несколько месяцев. А потом для профилактики по таблеточке антиструмина в неделю пила.

Т. М. Кроха,
Хабаровский кр.

Ах какая соль морская!

Мне предстояла операция по поводу увеличения щитовидной железы, но так как я не переношу никакие инъекции, решила полечиться сама. Зная, что в морской соли много йода и других полезных для щитовидной железы веществ, начала покупать в аптеке морскую соль, предназначенную для ванн. Растворяла ее, отстаивала, фильтровала, а потом на плите вываривала - вода испарялась, а соль оставалась. Этой солью пользовалась вместо пищевой. И что же? Примерно через месяц зуб «растаял» - я почувствовала себя бодро, стала лучше видеть.

М. Демченко, «ФиС»

Брала ложку - и понемножку

Свою щитовидку я вылечила очень просто. **Перебрала гречку.** Мыть или жарить ее ни в коем случае нельзя! **На курс лечения нужно 8 кг,** мне же потребовалось 12. По утрам съедала по целому стакану крупы, но доставала только деревянной ложечкой! Сначала жевать гречку было трудно, так я толкушкой слегка давила. Да и время рассчитывала так, чтобы полчаса могла потом полежать: поначалу, казалось, слегка пьянела, руки и ноги не слушались. Потом организм привык к такому количеству йода и реагировал нормально.

В.А. Жукова, Саратовская обл.



А сейчас бодрая и веселая

У внучки моей заболевание щитовидной железы. Я ей купила янтарные бусы. Камушки натуральные - не шлифованные. На вид хоть и невзрачные - формы неопределенной, да и цвет тусклый, - зато лечебные.

Продавец Дуся, подавая их, обмолвилась: раньше, мол, тоже щитовидкой страдала. А вылечилась грецкими

орехами. Собирала их зелеными, пока еще ножом резать можно. Пропускала через мясорубку и смешивала с сахаром или медом 1:1, раскладывала по стерильным баночкам и убирала в холодильник. А через одну-две недели принимала по ч. л. трижды в день до еды.

И так - 2 месяца. Смесь, правда, может вызвать жжение во рту и горле. В этом случае порцию лучше размешать в 50 г теплой воды.

Раньше, по словам Дуси, у нее еле хватало сил до работы добрести. Весь день себя подавленной чувствовала. А сейчас бодрая, веселая, энергичная. Думаю внучке этот рецепт передать: у нее как раз щитовидка от недостатка йода страдает.

Г.М. Гуржий,
Белгородская обл.

От беды - ореха плоды

Несколько лет назад я лежала в хирургическом отделении. И была в одной палате с женщиной из Дагестана. Она то и рассказала, как у нее на родине лечатся от зоба.

После цветения грецкого ореха берут 2 - 3 плода величиною с горошину (не более!) и глотают как таблетки, запивая соком или компотом. Повтор возможен только через 2 дня, так как плоды содержат много йода и есть риск отравления. Если болезнь не запущена, то, пока плоды наберут величину, она излечивается полностью. В случае подташнивания заварите корень солодки и попейте: он нейтрализует отравление.

Этим способом уже излечилась моя подруга. Думаю, и другим он поможет.

Л.С. Комарова, г. Кизляр

Йод на помощь придет

Мама с 9 лет страдала увеличением щитовидки. Врач лечил ее 4 года, но результатов не было. Тогда он предложил попробовать один рецепт из «Травника». В столовую ложку молока или сливок мама добавляла каплю йода и пила. **Каждый день на каплю больше - и так до 10.** Затем до одной убавляла. 20 дней пила, 10 отдыхала, потом - снова. И после трех курсов поправилась!

Т.Н. Комиссарова, Костромская обл.

Но вовсе не дурак

Эта трава к тому же мочегонная и выгоняет песок, камни из печени и почек. Я пила отвар дурнишника подряд 5 месяцев - шишка пропала. Теперь пью раз в неделю - для профилактики (ст. л. отвара на стакан воды).

Дурнишник и иммунитет укрепляет. С тех пор как начала его принимать, стала реже простужаться.

Еще знаю, что свежим соком растения лечат детскую крапивницу, экзему, золотуху, лишай, фурункулез, ячмени, угри. Да и при кровавых поносах он помогает.



Дурнишник

Конечно, дурнишник - не панацея, но лекарство сильное.

Л.В. Кононова,
Краснодарский кр.

Настойку пила - хворь прогнала

17 лет назад у меня обнаружили увеличение щитовидной железы и диффузные узлы. Прописали ряд препаратов. Начала их пить, но процесс только приостановился. А вот как-то прочитала о дурнишнике. Когда у дурнишника появились зеленые шишки, нарвала

его с корнем. Накрутила на мясорубке. 300 г сока смешала с 300 г спирта и поставила настаиваться на две недели. Принимала настойку по десертной ложке утром и вечером. А когда состав закончился, стала заваривать ст. л. травы стаканом кипятка. И пила настой каждый день полгода. Весной УЗИ показало, что моя щитовидка в норме!

Если кто захочет, я с удовольствием вышлю дурнишник наложенным платежом: за 100 г измельченной травы - 15 рублей.

Галина Варфоломеевна
Коробкина,
658340, Алтайский кр.
с. Краснощеково,
ул. Социалистическая, д. 30

Мои продукты - сухофрукты

Хочу рассказать Лене Бернадовне Астаховой из г. Вологды, как я сама вылечила зоб.

Мучили меня, конечно, бессонница и боли в сердце. А когда свитер с горловиной надевала или укрывалась теплым зимним одеялом повыше плеч - нечем было дышать. Похудела тогда очень сильно. А выручило народное средство. Купила по 300 г кураги, изюма (темного, без косточек), чернослива, очищенных грецких орехов и литровую банку гречишного меда темного цвета (сказали, что лучше помогает). Промытые сухофрукты сложила в трехлитровую эмалированную кастрюлю, залила медом, хорошо перемешала, накрыла крышкой и дала настояться при комнатной температуре три дня. Принимала такое снадобье натошак раз в день по столовой ложке: иногда - утром за полчаса до завтрака или вечером за полчаса до сна.

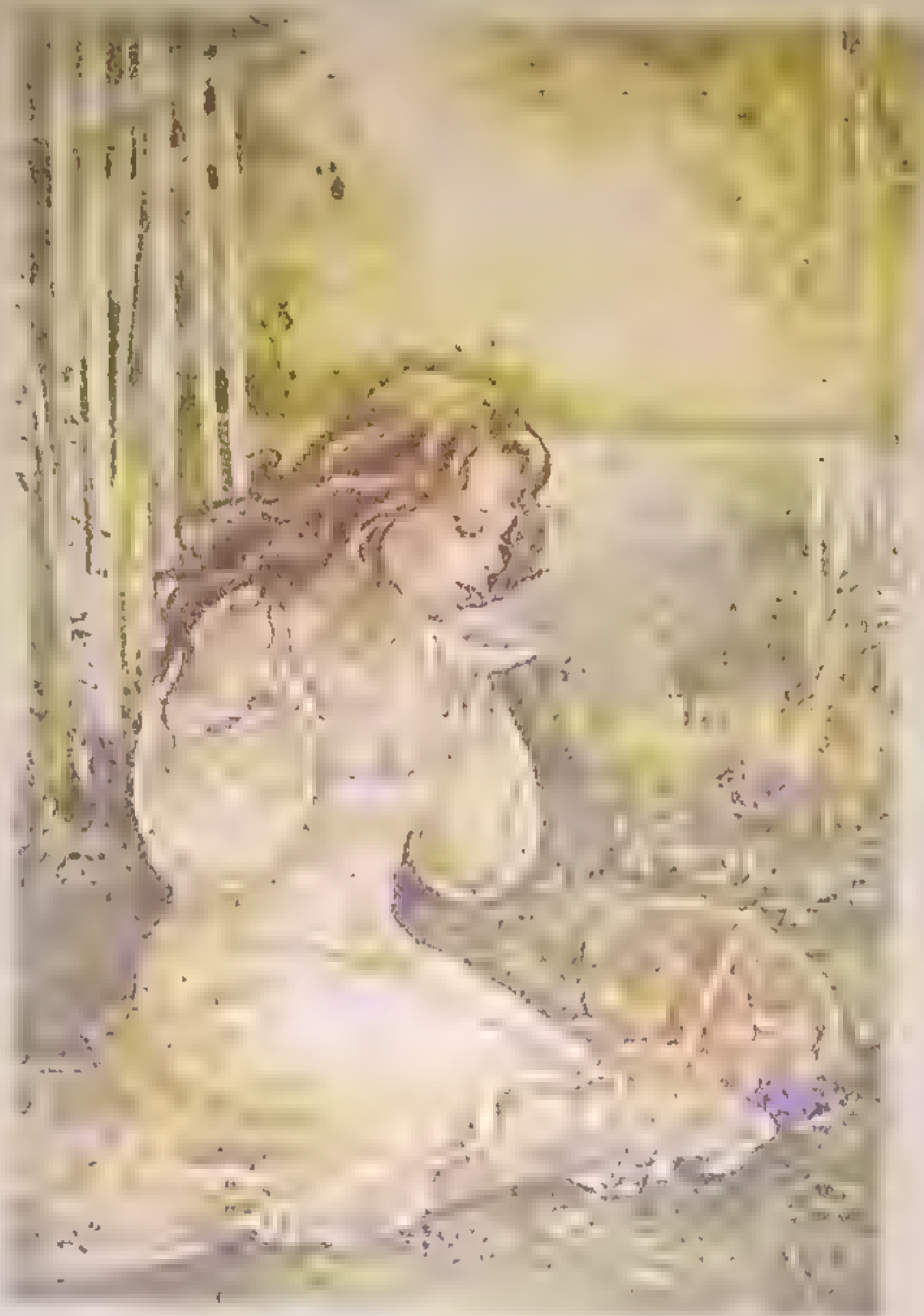
Уже через месяц почувствовала себя лучше - пропало удушье, появился крепкий сон, сила и жизненная энергия. Простудные заболевания в тот год миновали. Вкусное лекарство принимала я полтора месяца, и вот уже пять лет как все в порядке.

А.Н. Зоткина,
Владимирская обл.

Принимала так: утром натошак

Моя тетка так с зобом борется. Заполняет бутылочку доверху перегородками грецких орехов, заливает водкой и ставит в темное место на 10 дней. Затем принимает утром натошак чайную ложку настойки и завтракает через полчаса. Лечение заканчивает, когда удушье прекращается. Настойка эта, кстати, помогает даже тем, кто перенес операцию.

Н. Николаева
Саратовская обл.



В банке - листья иранки

Хочу дать совет Н.П. Борисовой и многим другим, как справиться с заболеванием щитовидной железы.

Наберите листьев иранки, сложите в стеклянную банку поплотнее и залейте водкой так, чтобы покрывала. Поставьте в теплое темное место на 30 дней, время от времени помешивайте. Затем процедите и пейте по ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды до полного излечения.

Н.Г. Карелина,
г. Новосибирск

Пастернак - недугу враг

Мне от зоба избавиться пастернак помог. Я им всю семью лечу. Маму - от водянки, мужа - от болей в печени, а ребят - от кашля и желудочно-кишечных расстройств.

Ст. л. травы или корней пастернака заливаю 2 стаканами воды, 10 минут кипячу и настаиваю 2 часа. Мы с мужем первую неделю пьем его по 1/4 стакана 3 раза в день. А вторую - по 3/4 стакана. Мама неделю пастернак пьет, а неделю отдыхает. А ребятки за 3 - 4 дня излечиваются.

Н.П., Пермская обл.

Помогла мне только лопуха настойка

Много лет мучил меня зоб. Да и других болячек немало «нацепляла». Головные боли, язва 12-перстной кишки, экзема не давали спокойно жить.

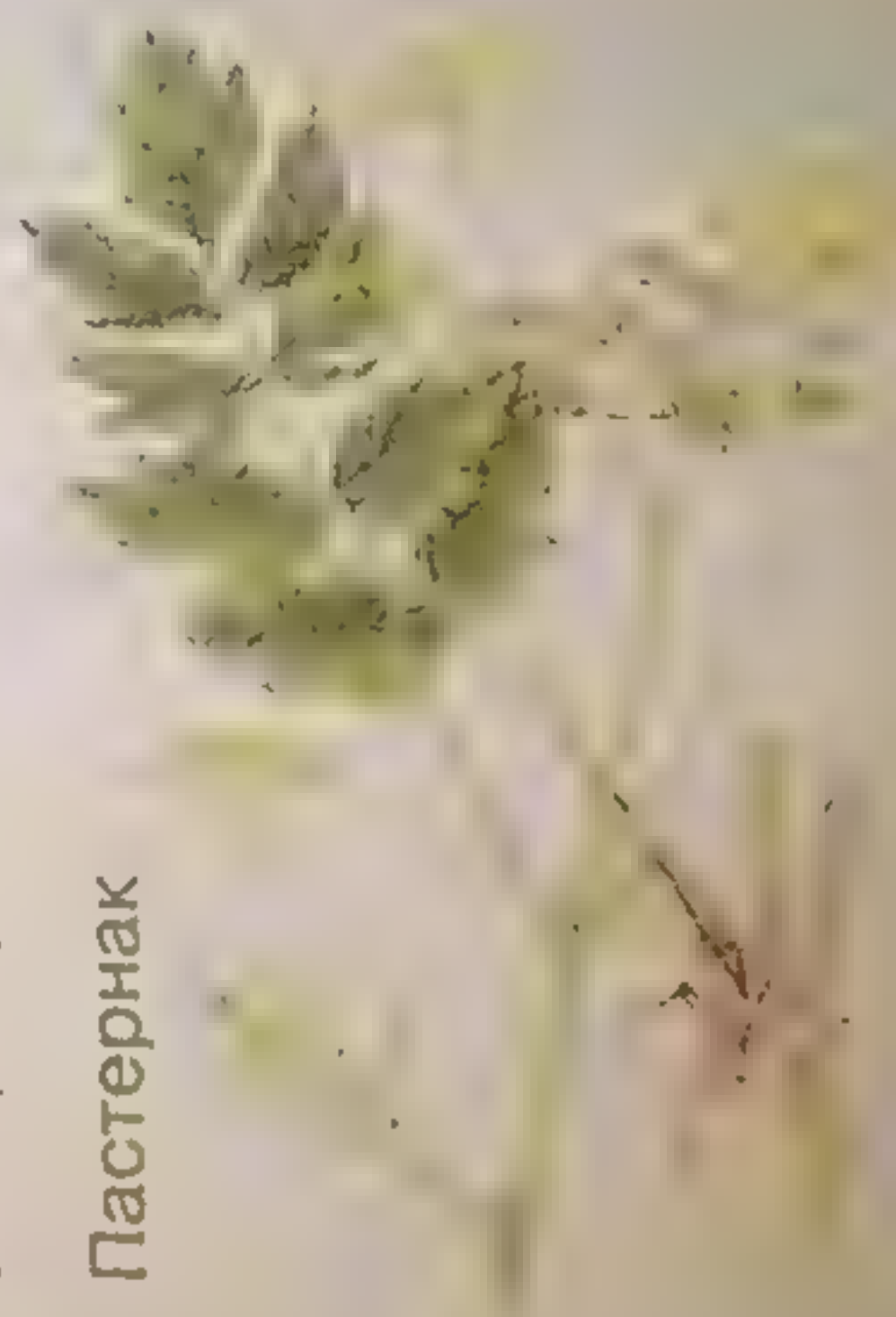
А как зоб уж совсем душить стал, пошла я к эндокринологу. Но лекарство попринимала только 4 дня: горел огнем от него весь кишечник.

Бросила я эту затею и решила лопухом лечиться. Накопала в сентябре корней первого года жизни, вымыла под проточной водой с щеточкой, обсушила и мелко порезала - со стакан. Потом все в литровую банку сложила и залила полулитром водки. Да на недельку - в холодильник настаивать. Потом настойку процедила и стала пить по ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

А месяца через 4 у меня перестала болеть голова, желудок успокоился, даже экзема прошла. Пропила я настойку 7 месяцев и снова на прием пошла. А зоба-то и нет! И язва зарубцевалась.

Лет пять я потом каждую весну для профилактики бутылку настойки из лопуха выпивала. Только корни брала второго года жизни, которые из семян за лето выросли.

Н.М. Щербинина,
Кемеровская обл.



Пастернак

Адрес подписки через Интернет -
<http://www.pressa.apr.ru>

(ищите наши издания в каталоге по наименованию).

Газета зарегистрирована
в Министерстве РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Регистрационный номер
Министерства РФ по делам
СМИ №013382 от 02.03.1995 г.
Св. №77-9101
г. Саранск

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ №611 Тираж 229.629 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.

2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

В печать:
по графику -
пятица
-17.00,
фактически -
пятица
-17.00.

www.aibolit.apr.ru
e-mail: aibolit@apr.ru

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т.ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 52-98-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Оформитель Солодкин О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.,
Буторина Е.Е., Верещагина Е.П.,
Улановская Н.Д., Евменьева Е.Л.,
Лузин Ю.К., Иванова Т.Ю.,
Губская Е.В., Голубина И.В.

Айболит!

Спецвыпуск № 19(82)
Октябрь 2002 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Страшной болезни
скажем: исчезни

✕ Нам глаукома теперь
незнакома!

✕ Лечил глазки без
опаски

✕ Спасает так дождевой
червяк 2 - 3

Оставят нас
болезни глаз

✕ Фиолет - тяжелый
цвет

✕ И вернулось зрение

✕ Нам отрада - картош-
ки прохлады 4 - 5

Эти упражнения
гонят осложнения

✕ Мое заверение -
вернется зрение

✕ Мир без очков станет
ярче

✕ Вот такая гимнастика
глазная 6 - 7

Вам похвала:
зорче орла!

✕ А творог бы помог!

✕ Будет глаз - алмаз!
..... 8

Продолжается подписка!

По Объединенному ка-
талогу «Пресса России»
(том 1-й, стр. 73, 84) на II
полугодие 2002 г. откры-
та помесечная подписка
на газеты: «Ай, болит!» -
индекс 34259; спецвы-
пуск «Ай, болит!» (не яв-
ляется бесплатным при-
ложением к «Ай, болиту!»)
- индекс 29722; комп-
лект «Ай, болит!» +
спецвыпуск «Ай, болит!»
- индекс 44355; «Живица»
- индекс 27807; «Дюймо-
вочка» - индекс 45753.
Также информацию о
подписке вы можете
найти в каталогах обла-
стных изданий.

Без сомнения, поправим зрение



Страшной болезни



Живицы часть в масло класть

Мне часто приходят письма с просьбой выслать жидкой майской живицы для лечения катаракты. Приходится объяснять людям, что в чистом виде живицу невозможно закапать в глаза: сок сосны густеет, превращается в смолу. Да и сама живица небезопасна для глаз. Другое дело - капли на ее основе.

Как-то я получил письмо с вырезкой из неизвестного издания - «Лекарство от катаракты». Рецепт был прост, и я им воспользовался: развел часть живицы 4 частями подсолнечного масла (можно облепихового). Новое лекарство сначала

испытал на себе. Капнул в левый глаз - минут 5 сильно жгло и слезы ручьем текли. А на следующий день глаз не только не болел, но и стал гораздо лучше видеть. И я с легким сердцем отослал около десятка заказов на капли от катаракты. Отзывы были разные: кто-то вылечился, а кто-то - нет. Но ухудшений ни у кого не было. Если кому нужны эти капли - заказывайте. На курс лечения вышлю (стоимость наложенным платежом - 50 руб.). Могу положить и немного живицы. От вас - письмо с заказом и конверт с о/а.

А.Ю. Вяземский,
601551, Владимирская обл.,
Гусь-Хрустальный р-н,
п. Гусевский,
ул. Садовая, д.3, кв. 15

Столовую ложку отростков картошки...

Многие на дачных участках выращивают картофель. Еще бы - второй хлеб! Почти до весны картошка лежит в подвалах спокойно, а потом вдруг резко начинает прорастать. Что мы делаем? Обрываем отростки и выбрасываем. А зря. Хорошее лекарство выкидываем на свалку!

Мамина подруга им катаракту лечила. Отбирала толстенькие отростки, промывала, высушивала и перемалывала в порошок. Столовую ложку этого порошка засыпала в баночку, заливала стаканом водки, закрывала и настаивала две недели. Затем переливала без осадка в другую баночку и начинала пить по чайной ложке 3 раза в день.

Лекарство это, кстати, помогает не только при катаракте, но и при любом ухудшении зрения. Попробуйте!

И.В. Приходько, Ростовская обл.

Промываю настоем

У меня катаракта. Так я ст. л. цветков календулы завариваю стаканом кипятка и несколько раз в день промываю глаза этим настоем, прямо ваткой. И стало гораздо лучше.

Г.В. Юшкова,
Свердловская обл.

Дня три - и нормально смотри

Три года назад у меня на одном глазу образовалась какая-то пленка. Причем все увеличивалась, мешала - я стала гораздо хуже видеть. В больнице врач сказал, что никакая операция, никакие капли не помогут.

Дома я чайную ложечку цветков полыни залила полулитром кипятка, немного настояла и профильтровала. Затем капнула в глаз каплю этого раствора. На другой день еще одну. На третий - три, а может, и все четыре.

Еле проморгалась. К обеду глаз покраснел, стал как деревянный. Ну все, думаю, пропал он. Опустила лицо в тарелку с кипяченой водой и стала глазом вращать. С минуту, наверное, так делала.

На улицу после этого не выходила, наверное, дня три. А потом и не заметила, как все прошло. Пленка исчезла, «съела» ее полынь.

А.Я. Токарева, Свердловская обл.

Помогите, пожалуйста, найти народное средство лечения глаукомы. Операцию я сделать не могу. Говорят, хорошо помогают примочки из чистотела, но точного рецепта я не знаю.

С.И. Васильева, г. Н. Новгород

Знает народ немало метод

Применение медовых капель задерживает развитие глаукомы. Чтобы определить зрелость пчелиного меда, возьмите мед в ложечку и поверните ее. Незрелый будет стекать с ложки быстро, а зрелый - наматываться на ложку широкой лентой и только потом медленно стекать с нее. А лучше купите сотовый мед с запечатанными сотами.

Еще народная медицина предлагает водные процедуры. Сначала, укутав голову, подышите над кастрюлей с горячей во-

дой 5 минут. Потом умойтесь холодной водой. Затем - ножные ванны: по полминуты держите ноги до колена в ведре то с холодной, то с горячей водой. Закончить - в ведре с холодной.

Помогает и тертый картофель. Если глаза болят, натрите 2 - 3 картофелины на терке, добавьте чайную ложку яблочного уксуса, положите на марлечку и приложите к лицу, захватывая не только глаза, но и нос, и лоб. Сверху - фланелевую или шерстяную тряпочку и полежите с компрессом минут 30 - 40.

Приготовьте настой трав, собранных в мае. На стакан воды возьмите 1/2 стакана крапивы, ч. л. цветков ландыша, настаивайте 8 - 10 дней в темном месте, затем добавьте 1/2 чайной ложки питьевой соды. Из полученной массы делайте примочки на глаза.

«Сам себе лекарь»

Нам глаукома

От катаракты и язвы избавит сразу

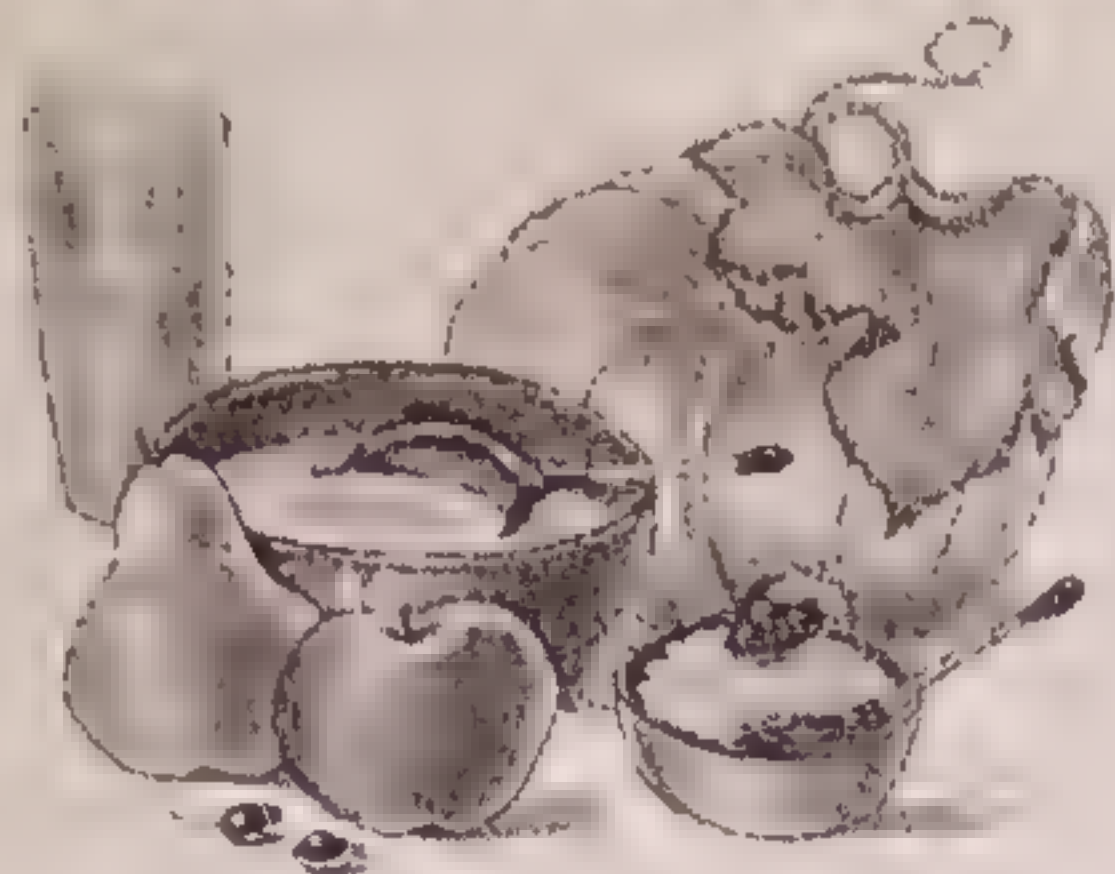
На старости лет заболели у меня глаза. Врач определила атрофию зрительно-го нерва, прописала лекарство, и я начала лечение. Время идет - лекарство не помогает.

И вот племянница (тоже врач) посоветовала полечиться уколами куриного яйца. Оказывается, еще в 50-е годы врач Г. А. Капустин лечил таким способом заболевания матки и придатков, мастопатию, аденому простаты, гипертонию, гастрит, бронхиальную астму, трофические язвы, катаракту, куриную слепоту, истерию, язву желудка, экзему и даже злокачественные опухоли. Противопоказаний



скажем: ИСЧЕЗНИ

В институте я познакомился со своей будущей женой. И ум ей Бог дал, и красоту - не такое уж частое сочетание. Единственный недостаток - носила Лена очки, но меня это ничуть не смущало. Когда она жаловалась, что в сумерках почти ничего не ви-



дельной диетой я повторял раз в три месяца, не забывая в это время и про клизмы.

Напрочь исключил из рациона белый хлеб, сахар, сливки, рис, вареную картошку, пряности, крепкий чай, кофе и спиртное. Тя-

Лечил глазки без опаски

дит, утешал: за двоих, мол, рассматриваю.

А потом ни с того ни с сего и у меня начало зрение падать: **постоянно какое-то помутнение в глазах, предметы все куда-то в сторону норовили уплыть.** Однажды поймал себя на мысли, что иногда вечером вижу лучше, чем днем, и испугался: знал, что это один из признаков катаракты. От доктора я вышел в полной прострации: в предчувствиях, к сожалению, не ошибся.

Вообще-то врач мне сказал, что катаракта лечится только хирургически, но на ранней стадии, как в моем случае, может помочь обыкновенная диета. Сначала я посчитал это за нелепость и пропустил мимо ушей, но мама, сама врач, совет поддержала: на операцию, мол, всегда успеется. И начался долгий путь к выздоровлению...

Для начала я провел чистку организма: **дня четыре**

голодал, пил только соки и воду, ставил клизмы с теплой кипяченой водой. Затем на две недели сел на ограниченную диету: ел в основном грейпфруты и апельсины. На обед - салаты из сырых овощей с лимонным соком или оливковым маслом, иногда изюм и инжир. Ужин состоял из шпината, цветной или белокочанной капусты, свеклы или моркови, приготовленных в собственном соку, орехов и фруктов - винограда, яблок. И все, никаких других продуктов. Если честно, чуть с голоду не помер.

Потом, по науке, перешел на более щадящий режим.

Завтрак: любые фрукты, кроме бананов.

Обед: салат из свежих овощей, немного хлеба из муки грубого помола.

Ужин: два-три тушеных овоща, кроме картошки, орехи и свежие фрукты.

Голодание, кстати, с последующей жуткой двухне-

желее всего было отказаться от пива - очень уж его любил.

Но на одну диету не полагался, прибегал и к специальным упражнениям: регулярно двигал глазами вверх и вниз, слева направо, по- и против часовой стрелки, также по часовой стрелке вращал головой. **Делал массаж. Садился поудобнее в кресло, клал ладони на веки, но не давил. Затем клал руки на колени и пытался представить все возрастающую темноту...** Ну и конечно, свежий воздух и легкая, так сказать, физкультура тоже не прошли даром.

Все лечение заняло у меня чуть более полутора лет. Обошелся я без всякой операции и вижу ничуть не хуже, чем прежде.

*Вячеслав Бубнин,
Ярославская обл.*

Спасает так дождевой червяк

Я лекарство от катаракты по такой «технологии» готовила. **Дождевых червей в склянку собирала, плотно закрывала и на солнышко ставила - пусть себе парятся. Но долго они не выдерживали, «таяли» постепенно, и в конце концов от них только жир оставался.**

Вот этот самый жир отстоявшийся я и **закапывала по капле в глаза.**

А в Московской губернии, я читала, немножко не так это лекарство готовили. Там, оказывается, собранных дождевых червей поваренной солью посыпали и оставляли так, а сок, выделенный ими, капали по капле в больной глаз.

Да червь-то дождевой и с туберкулезом глаз успешно борется. Только их не солью пересыпать надо, а на солнышке, как в моем варианте, держать.

И еще.

Заготавливать для такого лечения червей надо в мае-июне. Оказывается, размножаются они в этот период и становятся ядовитыми.

Л.И., г. Нарьян-Мар

теперь незнакома!

метод не имеет, кроме слабости сердечной деятельности.

Для лечения берется **только самое свежее яйцо, снесенное накануне не годится.** Смесь яйца с физраствором в пропорции 1:3 (на 1 яйцо 150 куб. см физраствора) можно хранить в стакане, накрыв стерильной салфеткой, не более 2 часов.

Обычный курс - 8 уколов, доза для взрослых - 5 куб. см. Понадобится: стакан на 200 куб. см, шпатель, пинцет, шприц на 5 куб. см, иглы к нему, стерильный физраствор и стеклянная палочка длиной около 10 см. **Скорлупа свеже-снесенного яйца моется, обрабатывается спиртом и**

пробивается стерильным шпателем. Затем отверстие увеличивается путем обламывания изнутри стерильным пинцетом. Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан, белок и желток размешиваются палочкой, и постепенно добавляется 150 г физраствора. Все перемешивается до получения однообразной по цвету жидкости (молочно-желтого оттенка). Смесь набирается в шприц и вводится внутримышечно.

Сделали мне 8 уколов - по 1 в неделю. Сразу же и бодрость вернулась, а через полгода и зрение улучшилось.

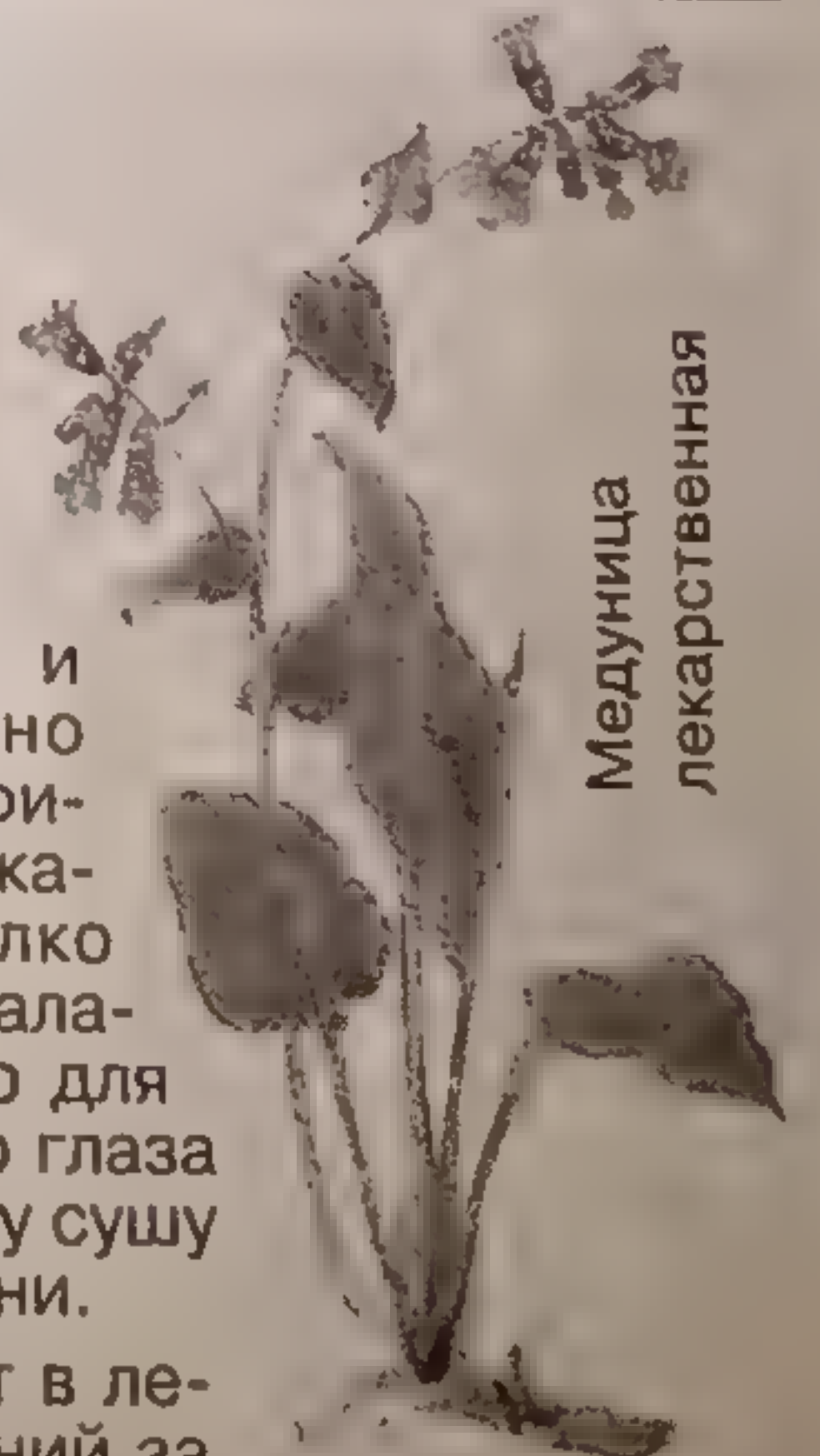
*Т.И. Новикова,
Краснодарский кр.*

И медуница пригодится!

Первоцвет весенний и медуница цветут в одно время ярко-желтыми и фиолетово-синими цветочками. Я их собираю, мелко нарезаю и добавляю в салаты, а также делаю отвар для питья. Или же промываю глаза утром и вечером. На зиму сушу травы на сквозняке в тени.

Они хорошо помогают в лечении глазных заболеваний за счет большого содержания в них витаминов. Благодаря им я поддерживаю уже несколько лет зрение на одном уровне. Хотя врачи признали у меня дистрофию сетчатки обоих глаз.

Валерий Завьялов, Челябинская обл.



Медуница
лекарственная

Пыручает пакетик чая

Ужасно много времени провожу за компьютером. И часто глаза краснеют от напряжения. На этот случай я не выкидываю после использования чай в пакетиках. Просто кладу его на глаза - минут на 10 - 15. Еще отвар ромашки хорошо помогает. Пропитываю им два ватных тампона и прикладываю.

Т.Г. Орлова, г. Усолье-Сибирское

С холодной ложкой отдохнешь немножко

С утра, уходя на работу, положите в холодильник несколько чистых и сухих чайных ложек. Вечером устройтесь поудобнее в кресле, расслабьтесь и осторожно приложите к глазам ложки выпуклой стороной наружу. Этот очень простой способ дает возможность не только восстановить силы, но и избавиться от синяков и мешков под глазами.

«Самоисцеление и долголетие»

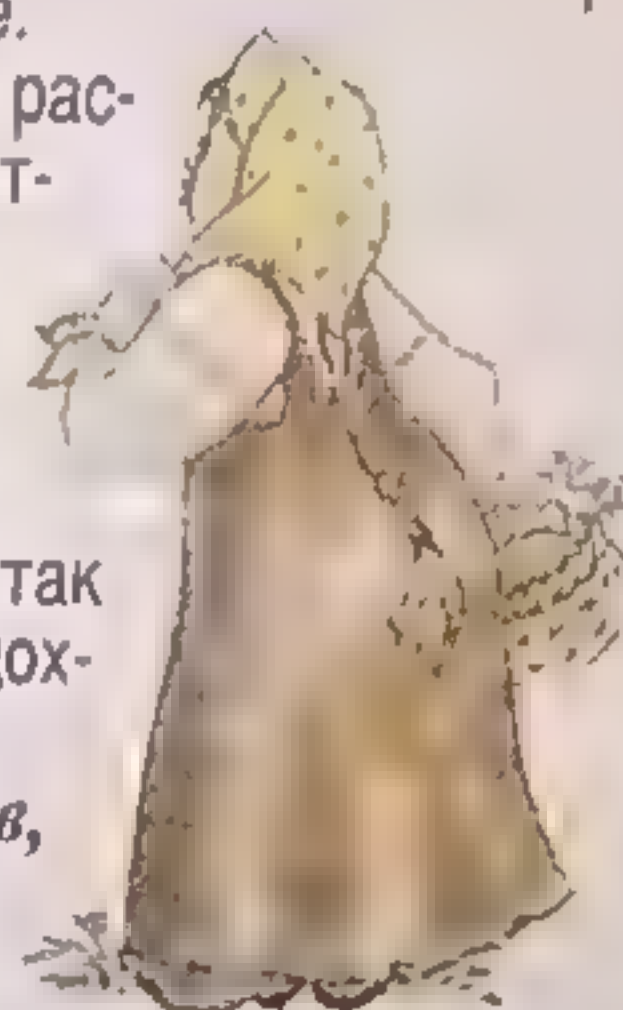
Нам отраду - картошка прохладная

Есть еще один действенный способ, как успокоить и дать отдых глазам.

В этом случае пригодится картофель, который лечит многие болезни. Нужно почистить одну картофелину, отрезать две дольки и положить их на глаза. Вы почув-

ствуете, как прохлада картофеля охлаждает и успокаивает. Лучше даже полежать 15 - 20 минут. И если при этом вы будете думать о чем-то приятном или представлять себе, что смотрите в черное отверстие или трубу, это будет способствовать отдыху.

Доктор П.А. Попов,
г. Москва



Оставят нас

Минуты три в темноту смотри

Когда мы ложимся спать, то чаще всего сразу же закрываем глаза и стараемся уснуть. А попробуйте перед сном хотя бы две-три минуты смотреть в темноту, которую вы можете устроить в своей комнате.

Можно взять черный бархат, расположить перед собой - и смотреть на него. Главное - видеть максимальную черноту.

Когда вы смотрите на что-то темное, черное - ваши глаза очень хорошо отдыхают. Это так просто. И вы заснете уже с отдохнувшими глазами.

Костянику отварите и приложите

Жизнь сейчас очень напряженная, нагрузки на глаза большие, многие работают целые дни за компьютером. А вечером хочется еще и телевизор посмотреть. И глаза, естественно, очень устают.

Так вот, в лесу растет красивая и целебная ягода костяника, которая поможет вам снять усталость с утомленных глаз.

Лекарство это можно заготовить и на зиму. Запасаясь костяникой, рвите не только ягоды, но и листья.

Чтобы приготовить чудодейственное лекарство, отварите ягоды с листьями. Намочите в отваре хлопчатобумажную ткань и положите ее на глаза - на десять минут перед сном.

Если эту процедуру поделаете дней десять подряд, то вы заметите, что и зрение у вас несколько улучшилось. Попробуйте это простое природное лекарство.

Флюидет - желтый цвет

Больше всего глаза устают от красного и сине-фиолетового цветов. А желтый, желто-зеленый и голубовато-зеленый их не утомляют. Поэтому старайтесь избегать монотонности в окраске интерьера. Утомление глаз наступает при недосыпании или при продолжительном напряжении, например при непрерывном чтении, сидении

перед телевизором и т. д. Если глаза устали, расслабьтесь, закройте их на 2 - 3 минуты или переведите взгляд на другие предметы.

Для отдыха глаз во время работы желательно делать упражнение: 10 - 15 раз, без нажима, прикладывать тыльную сторону ладоней рук к закрытым глазам, затем руки убрать, глаза открыть. Повторять 3 - 4 раза.

Хорошо помогает при утомлении и контрастное умывание. Приготовьте две миски с холодной и горячей подсоленной водой (1/2 ч. л. на стакан воды). Затем, смачивая руки попеременно в холодной и горячей воде, прикладывайте к закрытым глазам тыльной стороной ладони и слегка задерживайте, не нажимая.

Снимает усталость и промывание глаз чистой кипяченой водой с добавлением чая. Хорошо расслабляет и быстрое моргание.

При покраснении и раздражении век можно делать примочки из крепкого чая или настоя растений - ромашки, тимьяна, укропа, липы, бузины, петрушки (ст. л. на стакан воды). Помогает и 5-процентная гидрокортизоновая мазь.

Покраснение глаз бывает вызвано дымом, плаванием в

хлорированной или соленой воде, а также может быть проявлением простуды или сенной лихорадки. Соринка в глазу тоже вызывает неприятные ощущения. Ее надо немедленно удалить, чтобы никакая инфекция не успела поразить глаз. Попробуйте натянуть верхнее веко на нижнее. Если это не поможет, приготовьте очень слабый солевой раствор (ч. л. на 0,5 литра прохладной кипяченой воды) и промойте им глаз. Промыть можно и слабым чайным раствором.

Хорошо помогает и специальная глазная ванночка. Налейте в нее слабый отвар ромашки (36 - 37 градусов). Наклоните голову, ванночку приложите к открытому глазу, затем запрокиньте голову и промывайте глаз несколько секунд.

Мешки под глазами устраняются сравнительно легко, если не связаны с заболеванием внутренних органов. Хорошо выпитесь, временно освободитесь от умственной и физической работы, умеренно ешьте и пейте.

Когда отечность под глазами проявляется после длительной напряженной работы, нельзя в течение 1 - 3 дней делать самомассаж в области глаз. Достаточно проводить гимнастику глаз по 2 - 3 раза в день, после гимнастики желательно использовать примочку настоястойки арники (10 - 15 капель настоястойки на 1/4 стакана воды), теплого настоя ромашки, укропа или отвара петрушки. Компрессы делают по утрам по 5 - 10 минут.

«Твое здоровье»



Болезни глаз

Надобно терпение снять воспаление

Летом 1941 г. случилось у меня воспаление слезных канала и мешочка. Врачи предлагали делать операцию, и я уже было согласилась, да тут война началась - не до того стало. В наш город вошли немцы, забрали нас, девчонок молоденьких, на работы в Германию, а там какое лечение за ключей проволокой. И уже в лагере вспомнила: дома одна женщина советовала мне промывать глаз своей мочой. Я и не думала, что придется воспользоваться этим средством. Но что было делать? И все 2,5 года плена каждое утро выполняла такие процедуры. А когда вернулась домой, поверьте, от болячки моей не осталось и следа.

Л.Н., г. Ростов-на-Дону

Такие дела: языком провела

Мама работала дояркой, а я ей помогала, чем могла. Любимым занятием было стелить под коров солому. Пошла как-то нагребать ее в ведро, а тут ветерок подул и соринка мелкая мне в глаз попала. Попыталась вытащить, но ничего не вышло. Мама тоже не смогла. Пришлось бежать за помощью к бабушке. Та посмотрела и сказала: «Соринка-то у тебя под веком - придется языком вытягивать». Я даже удивилась: как это - языком?

Прополоскала бабушка водой рот, приподняла мою голову и языком по глазу провела. Горошина прицепилась на его кончик и вылезла. Глаз, конечно, покраснел немного, но после промывания водой стал нормальным.

А.Л. Никитина, Свердловская обл.

Поможет очанки настой

У меня глаза слезились и веки часто воспалялись. Так я чаем их лечила - заваркой промывала. А на веки ненадолго компрессы чайные делала. И все прошло.

А потом прочитала про очанку. Мол, трава эта тоже от глазных болезней хороша. Надо ч. л. заварить 200 г кипятка и настоять 15 - 20 минут, а потом глаза промывать.

Еще порошком из очанки лекарственной раны присыпают. При диатезе, гнойных поражениях кожи делают из нее ванночки, полощут горло. Порошок или настой травы принимают внутрь при насморке, головной боли, отсутствии аппетита, желтухе. Для настоя 50 г травы залейте литром кипятка, часа 4 настаивайте и пейте по полстакана трижды в день. Порошок же принимают по 2 г 3 - 4 раза в день, запивая молоком. Курс лечения - в зависимости от заболевания.

З.И. Захарова, Московская обл.

Жир молока погасит слегка

От воспаления глаз, покраснения их в результате непереносимости косметики и аллергии поможет цельное молоко: жир его обладает противовоспалительным свойством.

Ватные тампоны смочите в молоке и приложите к закрытым глазам. Подержите 5 минут и промойте глаза холодной кипяченой водой.

При многих глазных болезнях, и даже трудноизлечимых, народная медицина рекомендует закапывать глаза теплым парным молоком и смазывать их. Эффект достигается при длительном лечении.

«Инь и Ян»



И вернулось зрение

В детстве после сильного удара по голове я потерял зрение - произошло отслоение сетчатки. Возможно, я так и остался бы слепым на всю жизнь, если бы бабушка не свозила меня в Святодухов монастырь, что в Боровичах. Как я потом узнал, это совершенно удивительное место.

Легенды гласят, что однажды (а это было в 1452 году) к берегу реки Мсты прибило гроб, в котором лежало тело юноши. Жители поселка подумали, что это дурная примета, отбуксировали тело вниз по течению и пустили по воде. Однако на следующий день гроб странным образом, преодолев стремнину и пороги, вновь оказался у поселка. Вторая попытка избавиться от мертвеца тоже оказалась неудачной. И третья... А потом усопший явился во сне одному из старейшин Боровичей, назвал свое имя - Иаков, сказал, что всю жизнь вел себя праведно и

укорил людей за то, что они не хотят предать его тело земле по христианскому обычаю.

Тело юноши похоронили. Посланцы новгородского архиепископа провели тщательное расследование чуда, и Иаков был официально канонизирован - на месте его захоронения поставили церковь Сошествия Святого Духа. Преподобный Иаков Боровичский почитался людьми как целитель различных болезней, особенно глазных. К нему-то и возила меня бабушка.

Конечно, ничего этого я тогда не знал. Для меня это было малоприятное путешествие, происходившее в полной темноте. Но на обратной дороге зрение внезапно вернулось ко мне. Врачи говорят, что такое иногда бывает - от тряски сетчатка может ненадолго встать на место. Но с тех пор прошло уже много лет, а зрение до сих пор почти не изменило мне...

«На грани невозможного»

Яйцо - на лицо

Хочу поделиться рецептом, с помощью которого свекр вот уже несколько лет глазное давление снимает. Варит вкрутую яйцо, разрезает пополам, желтки вынимает, а ямки в белке заполняет сахаром. Затем закрывает глаза, прикладывает яйца сахаром к векам и делает на ночь повязку. Курс такого лечения - 12 дней.

С.А. Блаува, Мурманская обл.

Дешевый рецепт новый

Приехала я на побывку из Эстонии в Россию, в родной дом. Друзья узнали и - в гости. А за столом новые рецепты мне, как травнице, рассказали. Вот Валя, соседка, у дочери глаза обычной водой вылечила. Главное - чтобы лошадь воды этой попила. А что осталось - из того черпать.

Покрестила Валя дочь, попросила у Господа благословения и промыла ей глаза «лошадиной» водой: гноились они с рождения, даже открывались с трудом.

Выкатилась, говорит, розовая слезинка - и все, не болели больше у дочки глаза!

П.А. Пилипенко, Эстония



Вероятно, очень приятно

Есть крайне простое, действенное и, можно сказать, очень приятное упражнение для глаз.

Сядьте поудобней, слегка улыбнитесь и посмотрите в правый верхний угол комнаты, затем в левый нижний угол, в левый верхний, в правый нижний.

После этого посмотрите на правое ухо, затем - на левое, еще раз - на правое ухо и снова - на левое. Делайте это упражнение с удовольствием, с улыбкой. Затем посмотрите на оба уха одновременно, чтобы почувствовать, как глаза расходятся в разные стороны.

Теперь посмотрите на кончик носа и закройте глаза. Представьте себе, что смотрите в черное-черное отверстие трубы, в тоннель. Потому что, глядя на черное, глаза отдыхают.

Затем нужно растереть ладони и приложить нижние части ладоней к глазам - вы почувствуете тепло, которое проникает до самой глубины глаз. Еще раз потрите интенсивно ладони и приложите их к глазам.

Сделайте так пять раз, и вы ощутите, что глаза стали теплыми, что они отдохнули и расслабились, как после массажа. Даже ресницы отдохнули.

Поморгайте - и горя не знайте!

При солнечной погоде нередко дует теплый легкий ветер. Многие радуются такой погоде. А у некоторых людей она вызывает неприятные ощущения в области глаз. Появляются резь, покраснение, припухлость глаз. Что делать?

Нужно сделать простое упражнение - быстро-быстро поморгать. В это время происходит выделение слезы и глаза очень хорошо промываются самой лучшей, самой чистой влагой.

Доктор П.А. Попов, г. Москва

Потру ладони тру

Я в свои 87 лет в очках только читаю или пишу, а так они мне без надобности. Да и как заказал их в первый раз, так и не менял больше: зрение не падало. А помогли сохранить мне его, считаю, упражнения для глаз. Ничего сложного тут нет.

Прижмите крепче ладонь к ладони и сильно 30 раз потрите одну о другую. А потом к глазам ненадолго прижмите. Прodelайте так трижды. Затем пальцами веки приподнимите и закройте - 2 раза. Вот и весь сеанс профилактический. Выполняйте эту процедуру утром и вечером - и зрение наладите.

А.А. Баранов, г. Арзамас

Эти упражнения

Вы сидите на берегу озера, когда первые лучи солнца появляются из-за горизонта. На минуту-две задержите взгляд на лодке одинокого рыбака вдали и прислушайтесь к шуму воды. Приходите на берег регулярно, чтобы выполнять это нехитрое упражнение для глаз, предложенное доктором Робертом-Михаэлем Капланом. И ваше зрение долго не будет вас подводить, а краски вокруг останутся такими же яркими, как в детстве.

Мир без очков станет ярче

Гимнастика. Посмотрите вверх, вниз, влево, вправо, одновременно выполняя дыхательные упражнения. Вдох, пауза, выдох, пауза (от 10 до 50 раз).

Разговаривая по телефону, сфокусируйте глаза на любом, далеко стоящем предмете за окном, а потом переведите взгляд на близко расположенный предмет, например тот же телефон.

Релаксация. Чтобы уменьшить напряжение глаз, сделайте следующее. Сложите руки ладонями вместе, пока не почувствуете тепло. Затем прикройте ими глаза, перекрестите пальцы на переносице. Держите глаза закрытыми и 20 - 50 раз сделайте дыхательные упражнения.

Акупунктура. Напряжение глаз можно снять, массируя акупунктурные точки на переносице большими и указательными пальцами.

Если усталость глаз сопровождается головной болью, указательным пальцем массируйте виски.

Массаж. Сядьте удобно, глубоко и спокойно дыша, разомните пальцами мышцы правого плеча, затем - мышцы

шеи. И начните вращение головы с правой стороны. Повторяйте то же самое с левым плечом.

Рекомендации для чтения и письма. Держите книгу ниже уровня подбородка, чтобы не было необходимости поднимать веки.

Во время чтения надо чаще моргать. Легче всего приучить себя моргать в конце каждой строки.

Не читайте на солнце, так как из-за отражения лучей на белой бумаге глаза начинают напрягаться и быстро устают.

Сидя за столом, расслабляйте мышцы рук и плеч.

При письме не следует читать только что написанные буквы. Для глаз легче, если вы будете перемещать свой взгляд за движением кончика пера.

«Полезно вам»



Мое завершение

ведь мне уже 87 лет! Думаю, эта методика многим поможет. Попробуйте, она очень проста.

Изменение фокуса. Возьмите карандаш и держите на расстоянии 15 см от глаз. Внимательно посмотрите на его кончик. Через 2 секунды поменяйте фокус - посмотрите на любой предмет, что в 5 м от вас. И снова - на карандаш. На упражнение отведите 2 мин.

После вытяните руку и медленно приближайте ее к лицу. Глаза смотрят на карандаш. Как только он достигнет носа, опять вытяните руку. Старайтесь, чтобы предмет не двоился в глазах. И так - 3 мин.

Вращение. Направьте глаза вверх, вниз, влево, вправо. Затем на 5 секунд посмотрите прямо, на предмет, удаленный от вас. Чередую, продолжайте процедуру 2 мин.

Затем медленно вращайте глазами, совершая полный круг то в одну, то в другую сторону. Это упражнение особенно важно для близоруких. Продолжительность - 3 мин.

Моргание. На секунду сильно зажмурьтесь, затем откройте глаза и 10 раз быстро моргните. И так - 4 мин.

Массаж. Большими пальцами помассируйте глазницы под бровями (4 мин.). Затем закройте глаза и с си-

В этих строчках о нужных точках

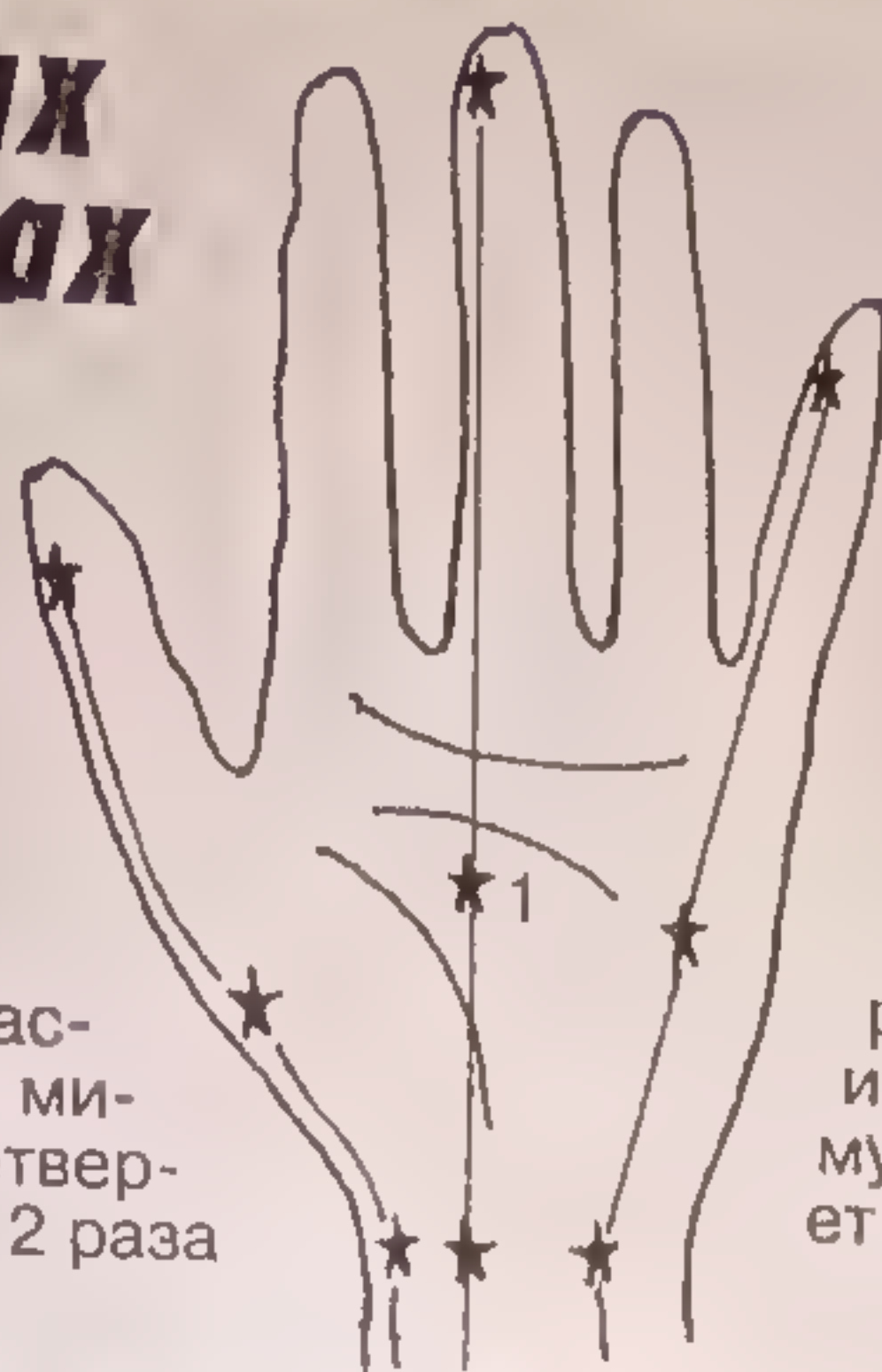
Для профилактики выполняйте такие упражнения.

Упражнение 1

Массируют все пальцы рук до расслабления. Для каждого пальца - по минуте, при этом упор делается на указательные пальцы.

Упражнение 2

Массируют все пальцы ног до расслабления. Для каждого пальца - по минуте, при этом упор делается на четвертые пальцы. Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.



Упражнение 3

Активную точку «року» (она обозначена на рисунке цифрой 1), расположенную около середины линии жизнеспособности на ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца.

Для каждой ладони - по 50 секунд 3 раза.

Указанная точка и точки, расположенные на пальцах, имеют связь с глазами, поэтому их раздражение способствует профилактике старения глаз.

Йосиро Цуцуми, «Инъ и Ян»



Пять минут палкой бьют

Традиционная японская медицина рекомендует для борьбы с дальностью зрения интенсивно постукивать деревянной палкой по основанию второго и третьего пальцев ног по 5 - 8 минут ежедневно. Там расположены зоны, рефлекторно связанные с глазами.

Чуть ниже пальцев, в середине правой подошвы, располагается зона печени, которую также рекомендуется активно массировать при дальности зрения. Японские врачи считают, что печень тесно связана со зрением. Эффект усилится, если массировать центральную часть подошвы обеих ног, где сконцентрировано много общеукрепляющих точек.

А еще для улучшения зрения японцы каждое утро выпивают стакан свежеприготовленного морковного сока, содержащего витамин А, благотворно влияющий на глаза.

«Сам себе лекарь»

Вот такая гимнастика глазная

В 68 лет у меня появились первые признаки катаракты. Я понимала: если она станет прогрессировать - операции не избежать. И попыталась не допустить этого. Нашла подходящие средства народной медицины и стала выполнять специальные упражнения.

Осваивая этот комплекс, делайте каждое упражнение 10 раз. Постепенно количество повторений доведите до 100. Выполняя упражнения, голову держите неподвижно.

1. С силой отводите глаза как можно дальше влево и вправо.

2. Энергично поднимайте глаза вверх и опускайте вниз.

3. Прочерчивайте глазами диагональ от верхнего левого угла к нижнему правому, и наоборот.

4. Описывайте круг по часовой стрелке и против часовой стрелки.

5. Рисуйте горизонтальную «восьмерку» сначала в одну, потом в другую сторону.

6. Рисуйте таким же образом вертикальную «восьмерку».

7. Движениями глаз напишите в воздухе свои имя и фамилию.

8. Подведите палец к кончику носа, следя за ним глазами, потом медленно отведите палец, также сопровождая его взглядом.

9. Посмотрите на пред-

мет, лежащий перед глазами, и быстро переведите

глаза на предмет, находящийся вдали (за окном на дереве, на соседнем балконе и т.п.). Это упражнение обязательно делать 100 раз.

10. Смотрите поочередно каждым глазом (закрывая другой) на восходящее и заходящее солнце. Такое облучение глаз неярким солнечным светом полезно не только для зрения, но и для всего организма.

Уже через два месяца лечения и выполнения упражнений я стала гораздо лучше видеть. А через пять месяцев страшный диагноз был снят. Тем не менее гимнастику для глаз продолжаю делать ежедневно.

Вера Савченко,
«60 лет - не возраст»

Вернется зрение

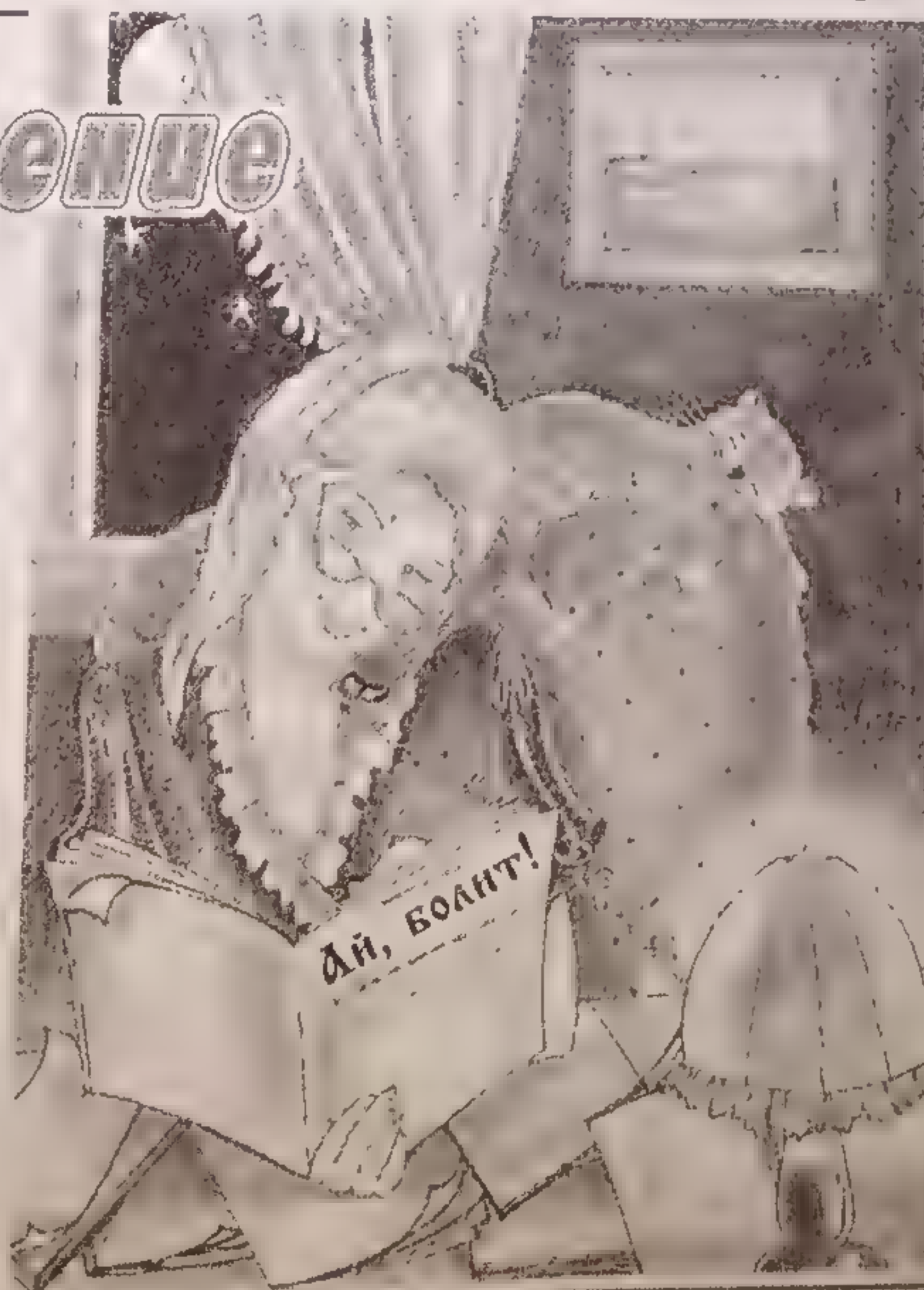
лой водите пальцами по нижним ободкам глазниц - от носа к вискам (4 мин.) После 2 мин. массируйте переносицу.

Реакция на свет. Включите настольную лампу и поставьте в 15 см от лица. Закройте глаза и поверните голову слева направо. Затем обратно, но уже с открытыми глазами (2 мин.).

После «световых ванн» прикройте открытые глаза ладонями (накрест) и посидите так 4 мин. Добейтесь полной темноты: свет помешает глазам расслабиться.

И последнее. Из махровой ткани сделайте большой тампон. Окуните его в горячую воду и приложите на полминуты к закрытым глазам. Затем то же самое сделайте с холодной водой. И так - 2 - 3 мин. По окончании процедуры немного помассируйте глаза сухим полотенцем.

К.И. Сапожников,
Московская обл.



Влево посмотрите, затем повторите

Эта гимнастика помогает при усталости глаз, предотвращает появление мешков под глазами. Все упражнения должны выполняться медленно, при полном расслаблении мышц всего тела.

1. Закройте плотно глаза (но не морщите их), сосчитайте до 5, затем широко раскройте их и посмотрите вверх, вновь сосчитайте до 5 и расслабьтесь. Повторите 3 - 4 раза.

2. Медленно скосите глаза влево, сосчитайте до 5, затем так же - в другую сторону. Вернитесь в исходное положение и закройте их на 1 - 2 секунды. Повторите 4 - 5 раз.

3. Посмотрите вверх и сосчитайте до 5, затем - вниз на то же время. Повторите 4 - 5 раз.

4. Медленно двигайте глазами влево и вправо - по 2 раза в каждую сторону.

«Домашний доктор»

Вам похвала: зорче орла!

Растения, улучшающие зрение

Растения	Способ приготовления и употребления
Черника	Ягоды - в любом виде.
Картофель, капуста, помидоры, морковь	В любом виде, включая свежий сок.
Крапива	Молодые побеги и листья - в салатах (обдать кипятком).
Одуванчик	Молодые побеги - в салатах (обдать кипятком).
Медуница лекарственная	В салатах, супах. Настой травы: 10 г сухого сырья залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить по ст. л. 3 раза в день.
Щавель, рябина, клюква, голубика, калина, морошка	В любом виде.
Первоцвет	Свежая трава - в салатах, супах, окрошке.
Лук	Разных видов. В любом виде.
Шиповник	Плоды (свежие, сухие, молотые) - в любом виде. Чай: ст. л. сухих измельченных плодов на 2 стакана кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 2 - 3 часа. Принимают по ст. л. 3 - 4 раза в день.
Черная смородина	Плоды свежие и сухие - в любом виде. 3 - 5 г сухих листьев на стакан кипятка, запаривают 10 - 20 минут, процеживают. Принимают по ст. л. 3 раза в день.
Облепиха	Плоды - в любом виде.
Мед	Внутрь - до 100 г в сутки. Медовая вода (ст. л. на стакан теплой воды) на ночь.
Китайский лимонник	Свежие плоды - в любом виде, не более 2 - 5 ягод или 0,5 г сухих плодов 2 раза в первой половине дня. Настойка лимонника (аптечный препарат) по 20 - 30 капель 2 раза в первой половине дня.



Моркови ботва для здоровья важна!

Оказывается, для глаз полезна не только морковь, но и ее ботва. Независимо, близорукость у человека или дальновидность, а может, просто большая нагрузка на работе. Морковную ботву можно класть в салаты, засушить и использовать как приправу. Мы, например, летом едим ее в свежем виде, а на зиму - сушим. Главное, в сезон достаточно поест зелени моркови - и как минимум на год вы улучшите свое зрение. Ограничение одно - личное неприятие вкуса ботвы. Вот и вся премудрость.

Н.В. Казакова, «Твое здоровье»

А творог бы помог!

Французские врачи тщательно обследовали 33-летнего парижанина, который на 13-м году строго вегетарианства потерял зрение.

Ученые пришли к выводу, что причиной слепоты послужила нехватка незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов. Именно это, по мнению председателя Британского вегетарианского общества Джорджа Роджера, стало причиной потери зрения. Он настоятельно советует всем вегетарианцам включать в рацион некоторые животные продукты - молоко, творог, яйца - и принимать комплексные препараты витаминов и микроэлементов.

Ячмень, я знаю, пихма прогоняет

В копилке народных рецептов есть средство, которое стопроцентно, раз и навсегда, избавляет от ячменя. В течение дня надо 6 раз съесть по 5 - 6 цветков пихмы, запивая их водой. Вот и все.

А.П. Кононова, Архангельская обл.

Бюджет глаз - олжиз!

Состояние глаз и острота зрения во многом зависят от работы кишечника. Поэтому следует дважды в год в течение четырех недель прибегать к его промыванию. Причем первые семь дней нужно делать 1,5 л клизму с кипяченой водой и ст. л. яблочного уксуса или сока половины лимона.

Вторую неделю эту процедуру надо проделывать через день, третью - через два, четвертую - один раз в неделю.

Трижды в год (по 7 - 10 дней) можно принимать натошак активированный уголь (таблетка на кг веса).

Снизить дозу - отвести угрозу

Болезненная чувствительность глаз к яркому свету - нередкая расплата за злоупотребления алкоголем и табаком. Рекомендация суровая, но неизбежная: курение прекратить, дозы спиртного сократить. Иногда это симптом сенной лихорадки, то есть аллергии на пыльцу трав, еще чаще - признак недостатка витамина А. И тогда надо больше есть сыра, моркови и томатов.

«Сам себе лекарь»

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.

Заказ № 613 Тираж 252.830 экз.

Учредитель и издатель:

ООО «Газета «АЯ, болит!»

Индекс: 29722.

2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в почтах:
по тарифу
батарей
- 17 руб.
фактически
- 17 руб.

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 52-08-35

Директор Саволюк Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Оп. секретарь Солодова О.И.
Над номером работали:
Бабарузина Е.И., Мазин В.А.,
Овсянников В.И., Голубин Р.В.,
Бутерина Е.Е., Воронцова Е.П.,
Улановская Н.Д., Саволюк Е.П.,
Лузин Ю.К., Иванова Т.Ю.,
Губская Е.В., Голубина Н.В.

Айболит!

Спецвыпуск № 21(84)
ноябрь 2002 г.
газета-целительница

www.aibolit.arh.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Тебе, хандра,
уйти пора!

✕ С жилищем язык об-
щий ищем

✕ Без песен мир тесен!
..... 2 - 3

Нет причины
для кручины!

✕ Отныне я не впадаю
в уныние!

✕ Принимай, но меру
знай!

✕ Верное средство -
вспомните детство! 4-5

Неприменно, братия,
пропадет апатия

✕ Душевной смуты
крепки путы

✕ Не пряники и пышки -
синяки да шишки

✕ Не иначе забыли
удачи 6 - 7

Мне и тревоге
не по дороге

✕ Такая малость, как
усталость... 8

Подписка на 2003 год!

По Объединенному ката-
логу «Пресса России»
(том 1-й, стр. 79, 90, 91) на
I полугодие 2003 г. откры-
та помесечная подписка
на газеты: «Ай, болит!» -
индекс 34259; спецвыпуск
«Ай, болит!» (не является
бесплатным приложением
к «Ай, болиту!») - индекс
29722; комплект «Ай, бо-
лит!» + спецвыпуск «Ай,
болит!» - индекс 44355;
«Живица» - индекс 27807;
«Дюймовочка» - индекс
45753.

Также продолжается по-
месечная подписка на II
полугодие 2002 г. Инфор-
мацию о подписке вы мо-
жете найти в каталогах
областных изданий.

Освоим профессию - укрощать депрессию



Этот выпуск иллюстрирован photographиями поделок из макарен-
ных изделий, выполненных В.А. Дудкиной (Волгоградская обл.).

На своих семинарах я не раз замечала, что в одном углу собирались энтузиасты, в другом - скромные, замкнутые люди. Будто какая-то сила специально подавляла одних и заряжала энергией других. Но стоило мне скромника посадить к энтузиастам, как он оживал прямо на глазах. Тогда мне и пришла идея включения фэншуй в процесс лечения.

Бывает, хлам мешает вам

Пришел ко мне молодой человек, уже несколько месяцев страдавший от жестокой депрессии. Он находился под наблюдением врачей и даже проходил лечение, но все еще чувствовал себя подавленным.

А к каждому клиенту нужен индивидуальный подход. Иногда я провожу с ними терапию их прошлого, иногда советую сменить диету. А тогда интуитивно решила поработать с энергией дома. Я спросила: не хочет ли он прямо сейчас поехать домой, методически прибраться в ящиках и выбросить все, чем он не пользуется и чего не любит. Он был удивлен, но согласился.

Когда я позвонила через 4 часа, он был восхищен и смущен: «Я не верю сам себе! Я так хорошо себя чувствую. Как могло случиться, что, просто прибираясь в ящиках и выбрасывая хлам, я настолько изменился?»

Объяснила я так: наш дом - это символическое представление нас самих и фактически, в более глубоком смысле, продолжение нас. Рассказала, что дома - это наши модели. Измени эту модель

- и энергия изменится. Я объяснила, что приборка ящиков изменила его модель. Когда он выбрасывал ненужные вещи, то символически совершал акт освобождения от всего, что не нужно ему в жизни. Через несколько недель он был счастлив, получил работу и больше не страдал от депрессии.

Энергичные формы различные

Снова и снова в своей целительской практике я распознавала влияние, которое каждый дом оказывает на личное энергетическое поле. Я видела, что существенные изменения в здоровье, отношениях между людьми, изобилие в доме и творчестве могут быть достигнуты просто изменением энергии в доме.

Методы очищения пространства принимали различные формы. Моя первая учительница, гавайская кахуна, убедила меня в важности очищения энергии в доме. Учитель шиацу показал точки акупунктуры на теле человека, и я открыла подобные места в доме. Два года в дзенском монастыре научили меня силе правильного размещения и простоты в доме. Время, проведенное с представителями первобытных культур, позволило изу-

Тебе, хандра,



чить техники очищения дома, передаваемые из поколения в поколение. **Очень важно помнить, что:**

- каждая техника, которой вы пользуетесь, влияет на мириады энергетических полей в вашем доме;

- когда вы очищаете свой дом, вы также очищаете свою жизнь, так как дом - это ваше отражение,

ют. Но есть то, что их объединяет - это Школа Форм и свободное течение жизненной энергии Ци. И я нашла совет, который можно легко исполнить в нашей стране, потому что не надо ничего перестраивать или покупать, а только выбрасывать! Итак...

1. Избавьтесь от завалов
Течение благотворной энергии Ци должно быть легким и спокой-

С жилищем

изменяя энергию дома, вы изменяете свою энергию;

- ваш дом имеет сознание, и все, что вы делаете, чтобы улучшить его энергию, улучшает взаимоотношения с его живым сознанием.

Я долго думала, с чего начать нелегкую работу - давать советы по фэншуй. Существует большое разнообразие школ, взгляды которых не всегда совпадают. Новые западные школы стараются облегчить применение принципов фэншуй для современного человека. А сторонники традиционных учений, основанных на расчетах, им возража-

ным. На ее пути не должно быть препятствий, иначе с ней будет происходить то же самое, что с водой, которая застаивается. Опасность состоит в том, что мы не видим цвета энергии и не чувствуем ее запаха, а она очень сильно влияет на нас. Мы цепляемся за вещи, не зная, что важнее свежее дыхание Ци, а не забытые шкафы с тем, что нам никогда не понадобится. Конечно, в России загадывать нельзя, но стоит ли пренебрегать здоровьем и жизненными силами? Поэтому расчищайте завалы.

То, что мы делаем на внешнем уровне, проецируется и на внутренний. Если нашли силы выбросить все ненужное, следовательно, и в нас что-то изменилось. Почувствуйте радость освобождения! Когда мы радуемся, то испытываем приток энергии, который дает нам силы для новой жизни, для перемен к лучшему.

2. Выбросьте нелюбимые вещи

Сижу и молчу, ничего не хочу...

До недавнего времени я не очень-то верила, что депрессия может иметь такую власть над человеком - сделать его совершенно безвольным. Убедила меня в этом одна встреча.

Представьте - промерзшая насквозь пустынная сельская улица. Редкие прохожие оборачиваются вслед. Приезжих в деревне замечают за километр. А я, командированная, лечу-несусь к Нине Сафоновой - поскорее укрыться от пронизывающего ветра, согреться горячим чайком да радостью встречи. С Ниной мы знакомы лет двадцать. Одно время даже работали вместе в школе. Веселая, обаятельная женщина, заместитель директора по воспитательной работе.

И вот распахиваю дверь и... никого не могу разглядеть в полумраке. «Я к Сафоновой попала?» - спрашиваю вслух и... замираю от холодного, невы-

разительного голоса: «К Сафоновым». «Мне бы Нину», - бормочу уже в предчувствии чего-то неприятного. «Это я», - снова тот же лишенный всякого выражения голос, и женщина выступает из полумрака.

Да, это она. Но - Боже мой! - как же безжизненно ее лицо! Оказалось, вот уж полгода болеет она - депрессия на нервной почве. Неприятности в семье - развод. А тут и климакс подошел. Месяц лечилась в психоневрологическом диспансере, но пока ощутимых изменений нет. «Ничего я уже не хочу: ни лечиться, ни работать, ни есть, ни спать. Причесываюсь и то раз в неделю. И с этим уже ничего не поделаешь...»

Грусть за ворота: есть работа!

Но ведь нашла в себе силы городская моя знакомая Татьяна одолеть депрессию. Она сама рассказывала!

Без песен

- Поверишь? Неделями не брала расческу. Могла сутками не вставать с постели, не мыться, не заниматься домашними делами. Трое маленьких детишек (почти погодки) сидят подле на кровати - даже заплакать, попросить есть не смеют. И жалко мне их, и стыдно за себя, а ничего с собой поделать не могу. Нет сил заставить себя встать. А они, словно чувствуя это, жмутся ближе ко мне. Я около них немного отогреюсь душой, чуточку воспряну духом и начинаю помаленьку копошиться по дому. А потом снова хоть трава не расти. И так где-то около двух лет продолжалось. А вылечил меня Сережка, мой последний. Как-то он взял со стола ножик, подошел ко мне и начал пилить мне ногу. Не острием, а тупым концом. А было-то ему всего полтора годика! Только-только ходить стал. Чувствую,

Смени одежду - возроди надежду!

Пессимисты имеют склонность к депрессивным проявлениям. Они обидчивы, ранимы, находятся в состоянии «хронического уныния». Любят жаловаться на жизнь, считают себя неудачниками, быстро утомляются и испытывают недомогание.

Если ваш пессимизм хоть чуть-чуть поколебался, а острый ум подсказывает, что так жить нельзя, тогда - вперед!

Иногда одевайтесь забавно. Не упускайте возможность поучаствовать в маскараде или сами его организуйте в подходящий праздник. Побольше покупайте и шейте новой одежды. **Почаще смотрите в зеркало**, не забывайте при этом дать себе установку типа: «Я - обаятельная и привлекательная». Хвалите себя за самые маленькие достоинства внешнего облика. **Следите за осанкой**. Ходите быстрее и энергичнее. Обязательна обувь на каблучке среднего размера, избегайте тапочек и моделей типа кроссовок. Утяните талию, наденьте жесткий, широкий пояс. Исключите спортивный стиль из повседневной жизни, дома обязательно откажитесь от халатов.

Одеждой можно исправить настроение! Если вы чувствуете подавленность - немедленно переоденьтесь. Перемерьте подряд несколько любимых вещей, от обычных до самых нарядных и красивых. Полюбуйтесь на себя в зеркало. Наденьте украшения. Последите, чтобы у вас было красивое нижнее белье. Почаще его меняйте и обновляйте. Просто для себя!

Сестры Сорины, модельер и психолог, «Крестьянка»

восстановить нормальное взаимодействие энергий. Особенно это относится к местам, где вы работаете. Думаю, что вы сами не раз замечали, как трудно сконцентрировать внимание под яркими солнечными лучами.

Не забывайте мыть окна, они - глаза вашего дома, именно через них и входную дверь входит живительная энергия Ци.

Теперь поговорим о воздухе. В квартире **всегда должен быть свежий воздух**. Оказывается, этому совету не одна тысяча лет. Табачный дым, спертый воздух - условия для образования негативной энергии.

Вода в фэншуй является символом денег. Чистая, журчащая

приносит положительную энергию, стоячая - накапливает отрицательную. Если у вас на даче есть пруд, старайтесь его чаще чистить, чтобы вода в нем не застоялась и не цвела. Хорошо закрывайте краны, ведь капающая вода символизирует утечку ваших денег.

Если вы собираетесь строить дом, то выбирайте такое расположение, **чтобы вода была перед домом, а не за ним**. Вода спереди приносит удачу и благосостояние, а сзади - делает нашу жизнь нервной, а вас неуверенными в завтрашнем дне. Очень благоприятно, когда перед домом или офисом находится фонтан.

Д. Линн,

«На грани невозможного»

Хочу отметить две категории вещей. Это - подарки, которые нам не нужны или не нравятся, и вещи, которые мы приобрели сами, но с ними связаны какие-либо неприятные воспоминания. Когда эти вещи попадают на глаза, то мы вместо того, чтобы испытывать радость и приобретать энергию, начинаем ее терять. Думаю, что ни нам, ни человеку, который сделал этот подарок, это не нужно.

ные вещи, они тоже будут на вас отрицательно влиять. Выбрасывайте их или чините, но и не затягивайте с ремонтом. Все, что вы должны сделать, но не делаете, отвлекает ваше внимание. А следовательно, и энергию. Не забывайте наводить порядок в ваших ящиках, на полках и столах. Любите свой дом и получайте положительную энергию.

ЯЗЫК ОБЩИЙ ИЩЕМ

Люди дарят вещи для того, чтобы нам было хорошо, а не наоборот. Поэтому никто не должен чувствовать себя виноватым, если подарок не пришелся по вкусу. Выбрасывайте такие вещи - не теряйте жизненные силы. Окружайте себя вещами, которые будут приносить вам радость и удовольствие!

3. Любите свой дом

Старайтесь относиться к своему дому, как к живому существу. Ухаживайте за ним, содержите в порядке, не забывайте убираться в труднодоступных местах, иначе там будет скапливаться негативная энергия. Не оставляйте в доме поломан-



4. Солнце, воздух и вода

Солнце дает свет, тепло и жизнь. Это активная янская энергия. Если вы живете на западной или северной стороне дома, где почти не бывает солнца, старайтесь включать искусственное освещение, чтобы иньская энергия не была в избытке.

Если вы живете на южной стороне и ваша квартира открыта палящим лучам полуденного и после полуденного солнца, то баланс энергий опять нарушается. В таком случае **лучше всего использовать жалюзи или шторы**, чтобы

МИР ТЕСЕН!

болезнь? Так надо просто очень захотеть от нее избавиться.

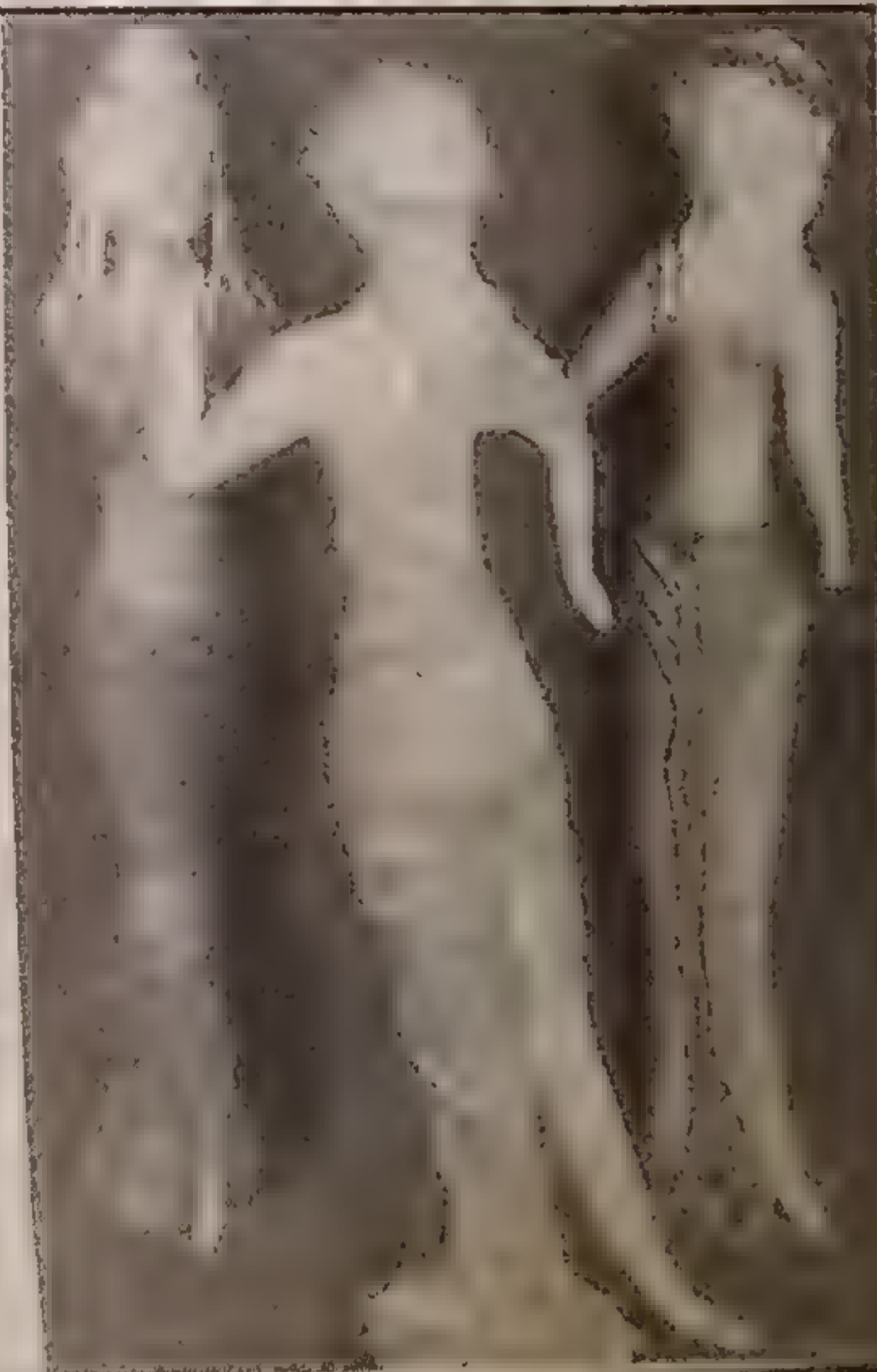
...Но с горечью в душе

вижу: не нужна Нине моя душевспасительная беседа, не нужна ей и я со своим участием. Она так глубоко ушла в болезнь. А ведь какая сильная была женщина!

Частенько в последнее время я слышу это слово «депрессия» и словно вижу их обеих: Нину и Татьяну. Одна считает себя неизлечимо больной, другая радуется жизни. Хотя и испытывает жуткие материальные затруднения. Ведь одна растит детишек. Муж ушел к другой, что помоложе и без детей. А Татьяна постоянно поет песни. А главное, любит свою жизнь и своих деток. Вот и думай после этого: депрессия - болезнь или нет?

В.Н. Шишкина, Читинская обл.

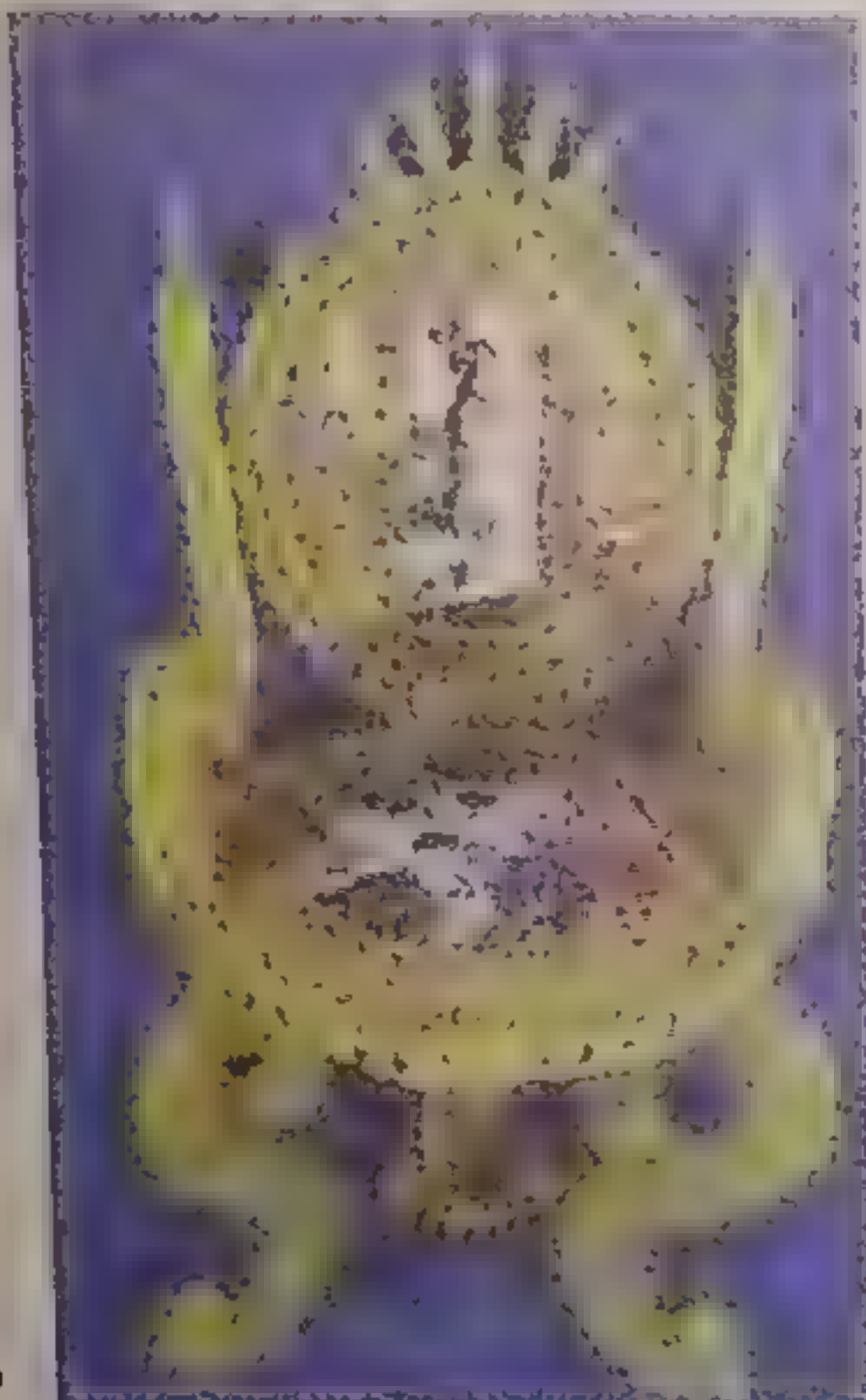
ему меня и жалко, и хочется, чтобы я встала с кровати, обратила на него внимание. Вот тут-то я по-настоящему испугалась. Не за ногу - за детей. За Сережку. Ножик-то был острый, Сережка мог с ним куда-нибудь залезть, упасть, споткнуться. И - все! Все приступы депрессии у меня как отрезало. Вернее - с той поры, когда на меня «находило», я сразу же хваталась за работу. Хоть за какую-нибудь, лишь бы что-то делать. Полы, бывало, за день раза по три перемою. Стирку себе в две минуты организую. И все с шутками да песнями. А ребяташки как довольны, что я ползаю по полу, пою да еще и их заставляю! Так и вылечилась. Работой да песнями. Да кто у нас в деревне когда депрессию за болезнь считал?! Скажут, мол, обленилась да обнаглела. Вот и весь диагноз. Может, это и вправду



Живые растения не любят потрясения

Уже не раз читал, что и цвет, и свет, и звук своеобразно действуют на психику, предупреждают депрессию. И я, несмотря на насмешки и противодействие родных, с ослиным упорством превращал свое жилище в смесь вернисажа, музея, театра, дискотеки, спортзала, библиотеки и мастерской «в одном флаконе». Хотелось рисовать - рисовал прямо на стенах. Не хватало места - покупал большущий картон, фанеру, цветную бумагу, делал аппликации, коллажи. Разные светильники из экзотических деревьев и цветного стекла, икебаны из веток, трав, сухих листьев, бабочек, стрекоз, камней, живых растений (кстати, букеты цветов, кленовых и березовых венков, сосновых лап должны стоять в квартире как можно чаще: они «наматывают» негативную энергетику, очищая помещение и наполняя воздух фитонцидами).

Хотелось



праздника - превращал дом во что-то нереальное, сказочное, игрушечное. Плюс музыка. Плюс увлекательные занятия, творчество всевозможное. Засиделся - грушу поколотил, гантелями размялся, душем освежился. Какие еще в замкнутом пространстве развлечения? Да гостей

Отныне я не впадаю в уныние!

позвал, наконец, пообщался.

А еще лучше - отправиться в путешествие. Ведь это самый мощный противовес депрессии.

Иногда мне просто жалко людей. Раскалывают на ино-марках в кожах и мехах, а спросишь - на юге два раза в жизни побывали. Всем знакомым всегда советовал: не копите денег на тряпки и ржавые железки, а махните-ка летом в Крым, на дикий пляж, где люди красиво отдыхают, полюбляйтесь

Нет причины



ются.

Еще одно мое открытие - белый персидский котенок. Такой радости я не испытывал с того времени, когда готовился стать отцом. Да на худой конец, сгодится любой чистоплотный пушистый котенок с веселым игривым характером. И все же мне по душе беленький.

Безотказно действует и чисто психологический при-

там вволю, попейте «Солнца в бокале», половите крабов... И от депрессии год не будет известий.

На велике снова гонять готова?

А можно и вовсе никуда не ездить. Несколько лет назад я открыл для себя, к примеру, летнюю рыбалку да охоту на раков. Тихая заводь за стеной облитых солнцем камышей, тростник и болотные цветы, голубое небо, запах кувшинок, ветерок, пение птиц и кваканье лягушек... Вот где душа отдыхает и заряжается!

А лыжи? А велосипед? Он возвращает в детство золотое. Жаль, что у нас пока не в моде. В вон в Европе-то и премьер-министры на велосипедах гонять не стесня-

ем. Вспомните о тех, кому в эту минуту в миллион раз хуже, чем вам: тонущим в океане, замерзающим от холода, беженцам, бездомным, умирающим от голода, попавшим в плен и рабство, прикованным к больничной койке... Наши проблемы по сравнению с этим - просто детские капризы.

Мы видим и слышим, у нас есть руки и ноги, мы можем ходить, играть, танцевать, слушать музыку, не подозревая, какой это подарок судьбы! Так цените его.

А самое главное - как огня бойтесь депрессии. Это такая «скромница» - сунь мизинчик, всю руку отхватит. Поэтому напишите у себя над кроватью: «Впасть в уныние - это смертный и опасный грех!»

И.Н. Беленко, г. Брянск

В Центральном Доме литераторов на выставке живописи представлены картины Лилии Беляевой. На них изображены веселые девушки и такие же симпатичные, обаятельные звери. Казалось, все это написано очень молодой женщиной с исключительно счастливой судьбой. Но...

Мне «зверь» открыл зверь

- В жизни каждого человека происходят трагические события, и тогда тебя хватается за горло, гнет к земле невыносимая, непроглядная тоска. Иные психологи советуют в этих случаях больше гулять, ходить в гости, на выставки и т. п. А психиатры - принимать антидепрессанты, - рассказывает Лилия Беляева.

- Так уж получилось, что у меня умерли друг за другом все родственники. Ничего удивительного, в общем-то, когда и тебе самой под шестьдесят...

Разумеется, мои сын и дочь, знакомые, друзья утешали меня, как могли. Но все не впрок. Те, кто пережил подобное, кто ощутил свое бескрай-

Верное средство -

нее одиночество, кто тысячу раз задавал себе в сущности бестолковый вопрос: «Как же так? Почему они все вот только что были, а теперь их нет и никогда, никогда...» - те меня поймут на сто процентов. Те знают, как стремительно летишь в пустоту, как начинает мутиться разум...

И вот в одну из таких глухих, опасных ночей пришло озарение. «А ну вставай живо! - приказала я себе. -



В ванну! Бери мыло, губку... Теперь одевайся и бегом!» Я заставила себя выйти на улицу и помчалась куда глаза глядят. И этот бег, как ни странно, «разбудил во мне зверя» в самом чудесном смысле. То есть тело мое почувствовало силу и единение с ветром, с тихо шелестящей листвой деревьев и одинокой изумрудной звездой в вышине... Потом я прочту и узнаю, что именно бег - один из способов борьбы со стрессом, освобождения организма от каких-то там шлаков, способ его стабилизации. Выходит, инстинкт самосохранения вывел меня на верную дорогу.

Рисовала - уже помогло

Впервые за долгое время включила телевизор и увидела, словно бы нарочно, какого-то старика, который пишет картины: цветы, пейзажи, хотя не имеет специального образования, хотя ему уже за семьдесят... «А что,

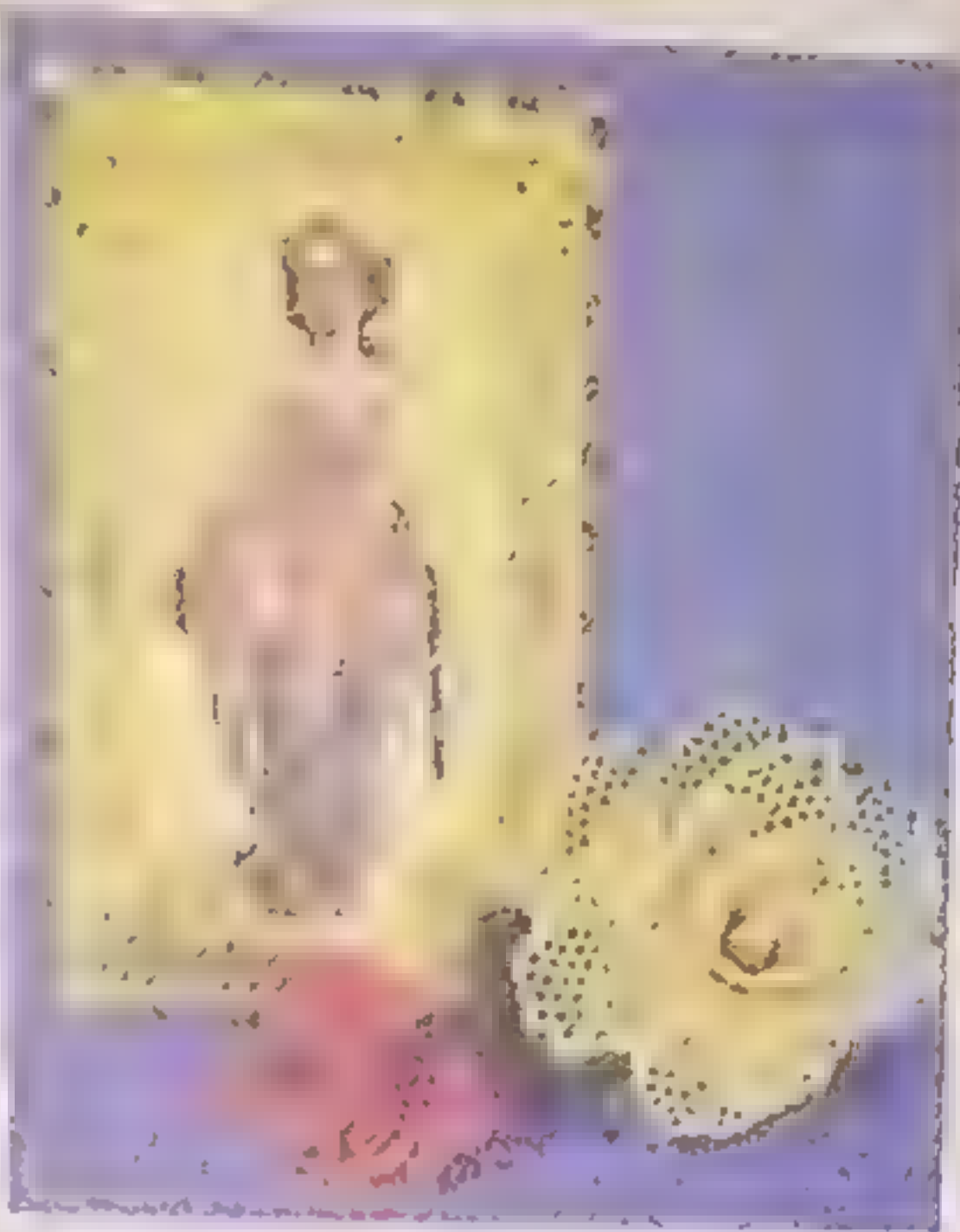
ДЛЯ КРУЧИНЬ!

Нашла силы жить счастливо и красиво!

В 60 лет пережила тяжелую депрессию, но нашла в себе силы справиться с ней. И теперь 2 последних года живу как в сказке. Радуюсь любимой работе. И никакая депрессия меня больше не одолевает! Умею шить, вязать, вышивать, рисовать, делать картины из лоскутов. А сейчас вот еще работаю с гипсом и макаронами. Знаете, как они прекрасно сочетаются! А какие великолепные вещи получаются из них! Посмотрите на фотографии.

Поняла я, что во всем надо видеть только прекрасное. Плохо вам - не сидите сложа руки, займитесь чем-нибудь. Сразу же оживете, расцветете, даже улыбаться больше будете. Сразу про таблетки забудете! Поможет вам и правильное питание. Я, например, исключила жирное, соленое, копченое и сладкое. Стала больше есть овощей и фруктов, пить соков. Очистила свой организм. А помогли мне домашние врачи - «Живица» и «Ай, болит!». Не надо сидеть с потухшим взглядом! Встаньте, потянитесь, улыбнитесь себе, расправьте плечи и немедленно займитесь такой работой, чтобы душу согревала и радовала. Найдите себя. Сами сделайте жизнь прекрасной!

В.А. Дудкина, Волгоградская обл.



На стакан с водой заговор такой

Тяжело переживала я смерть дедушки! Депрессия навалилась, аппетит пропал, худеть стала. От успокоительных лекарств только голова болела, а сна так и не было. Мама и пригласила к нам бабу Катю. Та заговоры знала. Каждое утро она ставила перед собой стакан с водой и наговаривала:

«Царица-водица, матушка-водица, ты умываешь берега, коренья, камня, умой же и рабу Божию Валентину, избавь ее от тоски-кручины, злой причины, чтоб цвела и пела, смеялась, ела, травинкою не высыхала, все плохое забывала. Помогли, пресвятая Богородица! Аминь». Эту воду давала мне пить и остатком ее умывала. Скоро мне стало лучше, а потом и совсем поправилась.

В. Карпова, г. Чебоксары



Принимай, но меру знай!

В 1996 году переехали мы из Узбекистана в Россию. В 46 лет пришлось начинать жизнь с нуля. И вот из-за неурядиц, стрессов и нервных срывов впала я в депрессию. Стали сдавать сердце, почки, поджелудочная... Отекли ноги. Пропал аппетит. В общем, дошла совсем. В больницу не шла - денег не было. В декабре 2000 года я могла только лежать - сил уже не осталось.

И тут сестра Надя прислала 2 пакетика морозника кавказского с инструкцией по применению. Стала принимать его на ночь на кончике ножа (не больше!) и запивать стаканом воды с ложкой меда. Вот, говорят, морозник - яд. Согласна. И чистотел, и болиголов - тоже травы ядовитые. Но ведь лечатся люди ими. Надо только меру знать - на то и инструкция в пакетик вложена. У меня сначала в организме вроде и изменений никаких не происходило. А потом чистить стало. До обеда из дому выйти не могла - от туалета далеко отойти боялась. В конце второго месяца лечения песочек стал выходить черный, слизь и много другой гадости. Четыре месяца я морозник пила, потом еще 2 месяца - урину и травы другие. Весила тогда - в 51 год - 45 кг. Но самочувствие было отличное!

А я ведь верующая. Так что часто во время лечения в храм Божий ходила, молилась истово, исповедовалась. Просила Господа об исцелении. Каждому прожитому дню радовалась.

И здоровье стало налаживаться: сплю лучше, голова меньше беспокоит, настроение улучшилось, живу в гармонии с собой и окружающими.

З.Н. Гловацкая, Нижегородская обл.

Вспомните детство!

если?» - подумала я, вспомнив, как в детстве, в студенческие годы рисовала стенгазеты.

Отправилась за красками и кистями. Решила писать маслом, как дедуля. Хотя знать не знала, что значит писать маслом. Видимо, каждый из нас плохо, в сущности, знает самого себя, плохо представляет, какие возможности таятся до срока в организме, и, к сожалению, не доверяет соб-

ственным силам. Вот почему я изумлялась тому, что у меня вроде ни с того ни с сего появляются картины: и цветы, и животные, и птицы, и женщины, и дети! Многоцветье красок на «собственных изделиях» радовало и... врачевало, уводя мысли от горестей. Вот так, в темпе аллегро, я написала картин двадцать. Кстати сказать, картон искала на помойках - денег-то на холсты не было.

«Ядреный мажор» беде наперекор

Но врачевали душу не только сам процесс создания картин, их вид, но и, так сказать, общественное признание. Приходили знакомые, друзья, удивлялись, просили «подарить, если не жалко». Дарила. С удовольствием! В Народной галерее мой стиль обозначили как «наив», но мы с одним художником дали ему, право слово, более точное название - «ядреный мажор». Мне шестьде-

сят пять лет. Недавно меня приняли в Профессиональный союз художников. Это была радость не только моя, но и всех моих подружек по возрасту.

И теперь я говорю всем, кто сегодня в горе, кому не дает дышать ощущение собственной ненужности, кого придавил стресс, кто по воле депрессии превратился в вялое, нудное существо: не поддавайтесь вражьей силе! Важно сделать самое первое усилие - встать, одеться и бегом, бегом, не обращая ни на кого внимания, до изнеможения, до первой светлой мысли: «Вон ведь как могу!» И тотчас спешите впасть в детство!

Избави Бог, я не претендую на роль целительницы и провозвестницы какого-то нового учения. Знаю, что есть тяжелые формы той же депрессии, когда не обойтись без специального лечения и лекарств. Но почему-то знакомый психиатр сказал в ответ на мою готовность попить таблетки: «Не надо! От наших лекарств не одна только польза. Главное, не пестуйте свою тоску». И я теперь считаю на основании собственного опыта, что самое последнее, бесперспективное - ждать манн небесной и надеяться на некие посторонние, благоприятные для тебя обстоятельства.



Непрерывно, братия,

Умоляю вас, пожалуйста, напишите подробнее о депрессии. Что за механизм у этой необъяснимой тревоги, напряженности, подавленности, безволия, апатии, безразличия? Излечима ли эта болезнь?

Такой расклад: эмоций спад

Наверное, не все знают, что, так сказать, истинная (классическая) депрессия проявляется обычно не только спадом настроения, но и снижением работоспособности, определенным затруднением, замедлением мыслительных процессов, отсутствием интереса к окружающему.

Но вот что интересно: у разных людей основа депрессии — эмоциональный спад — проявляется по-разному. Одни как бы уходят в себя, становятся печальными, грустными. Они мрачны, склонны к преувеличению всех негативных моментов в своей жизни. Другие же делаются раздражительными, порой взрывчатыми или же обидчивыми, капризными, как дети. Они нередко слишком много или слишком громко говорят.

Это уже достаточно явные признаки развивающейся депрессии.

Но существуют и другие сигналы, по которым можно предположить, что у вас депрессивное состояние. Это и головные боли, и замет-



ное снижение аппетита, и расстройства сна, и нарушения полового влечения, и снижение общего тонуса (вялость, разбитость), а нередко и душевный дискомфорт.

На начальных стадиях депрессии человек почти всегда начинает давать пессимистические оценки всему происходящему с ним и во-

Во-вторых, частое непонимание (а то и отрицание) депрессии как таковой (нередко люди считают, что их сглазили, околдовали, напустили на них порчу и т. п.).

В-третьих, нередко возникающее (в большей или меньшей степени выраженности) желание смерти.

Душевной смуты

круг него, он часто застревает на тревожащих, волнующих, беспокоящих его воспоминаниях. Он осуждает, казнит себя за то, что неправильно поступил в той или иной ситуации. Подобные эпизоды из прошлого раз за разом всплывают в его сознании, порождая душевную боль, печаль, сожаление или же злобу.

Столь обильное проявление различных признаков депрессии может запутать порой даже грамотного специалиста. Поэтому хочу сразу же предупредить любителей самолечения — не при всяком снижении настроения следует сразу же приниматься глотать антидепрессанты. Ибо вы можете просто навредить себе!

Выраж маниакальный - вполне реальный

Ну а теперь следует ответить на главный вопрос из процитированного выше письма: есть ли надежные лекарства?

Конечно же, следует принимать специальные лекарственные препараты при так называемых эндогенных депрессиях (только по рекомендации и под контролем грамотного специалиста!).

Каковы их особенности?

Во-первых, часто возникающие идеи самоуничтожения, виновности.

В-четвертых, так называемая загрудинная, или предсердечная, тоска. Кроме того, здесь нередки смены спадов настроения его вроде бы беспричинными подъемами (так называемые маниакальные выражи).

Да и начинаются подобные депрессии обычно без видимой причины.

Это явление несет отравление

А вот при так называемых невротических депрессиях всегда можно обнаружить причину (длительно существующую или кратковременную, но сильную, «запредельную»). И конечно же, человек, у которого развилось именно это состояние, критичен к нему, ищет сочувствия, помощи, понимая, что с ним происходит. У него нет той самой предсердечной тоски. Нет и неадекватного, неправильного толкования своих болезненных переживаний и причин их возникновения.

Именно эти формы лечатся в первую очередь психотерапевтически (хотя при глубоких и выраженных невротических депрессиях не исключено применение и соответствующих медикаментов).

Депрессивные проявления могут возникать и как ответные реакции на различного рода заболевания, при хронических интоксикациях

Верю я, что главное - семья

Вся наша жизнь — это не только и не столько пряники и пышки, сколько синяки да шишки, все мы живем под своеобразным стрессорным прессом. И чтобы не набивать синяки и шишки, чтобы не «сломаться» и не оказаться в цепкой паутине невротической, а может быть, и маскированной депрессии, надо укреплять свою психологическую защиту (правил и приемов для этого немало — начиная от рационального, правильного питания, активного образа жизни до овладения специальными приемами аутотренинга, медитации и т. д.). Человек должен чувствовать себя не никчемным «сломанным винтиком», а хозяином своей

Не пряники и пышки -

судьбы!

Те, кто чувствует свою ответственность как за хорошее, так и за плохое в своей жизни, наименее подвержены депрессиям.

И конечно же, человек должен иметь нечто превышающее его заботы о сегодняшнем дне. Это могут быть и различные хобби, и религия, и творчество. Все, что очищает душу, что позволяет хотя бы иногда уходить от тяжелых реалий нашего бытия в иной, пусть порой и просто придуманный мир! Но главное — это надежная, верная, любящая и любимая семья!

Тем, кто уже начал запутываться в депрессивных сетях, кто хотел бы научиться как-то ослаблять подобные переживания, снижая их ак-

туальность, а то и вовсе ликвидируя их, я бы порекомендовал начать с упражнений по так называемому эмоционально-коррективному переживанию.

1. Запишите тревожащий вас эпизод в виде небольшого рассказа от первого лица в настоящем времени. Попробуйте как можно более точно вспомнить все события. Восстановите диалоги. Зафиксируйте ваши чувства.

2. Затем перепишите эту историю так, как бы вы хотели, чтобы она произошла. Пойдите навстречу преследователю. Отомстите мучителю.

3. Или (что лучше) полюбите человека, которого вы ненавидите. Делайте

все, что хотите. Создайте новые диалоги. Опишите



пропадает апатия

(столб тониях) - тому пример алкогольные депрессии, - при некоторых органических поражениях головного мозга. И тут главное - лечение основного заболевания (но конечно, в сочетании с лечением депрессивных проявлений психотерапевтическими или медикаментозными методами).

крепки путы

Если вдруг все валится из рук...

Наиболее часто встречающийся, но наиболее редко распознаваемый вид депрессии - «скрытая», «маскированная» или «ларвированная». При ней на первый план выдвигаются многочисленные нарушения телесного чув-

ства. И страдающие ею составляют основную часть поликлинического приема у терапевтов, хирургов, гинекологов, эндокринологов... Увы, сейчас многие поликлинические терапевты просто порой руками разводят, сталкиваясь с непонятными им болез-

ненными и проявлениями! Откуда эти боли в сердце при нормальной

ЭКГ?... Почему скачет артериальное давление?... Отчего эти странные желудочно-кишечные боли?... А вот эта тошнота?... А нарушения аппетита?... А непонятные головные боли?... Или вегетативные приступы?..

Вспоминается такой случай из собственной практики: 50-летний мужчина более 20 лет

страдал язвенной болезнью 12-перстной кишки. Никакие традиционные медикаментозные методы не давали эффекта. Не помогло и регулярное санаторное лечение, диетические мероприятия.

Пациент этот случайно оказался в поле зрения психотерапевта, которого насторожила одна жалоба: «У меня все валится из рук». Это можно было бы расценить как астению, как слабость, являющуюся результатом длительного телесного страдания. Но психологическое исследование выявило скрытую депрессию. И дальнейшее лечение адекватными дозами антидепрессанта (вкуче с

соответствующей психотерапией) дало разительный эффект!

www.aif.ru

Не иначе забыли удачу

Тихоня Швейцария - образец стабильности и нейтралитета - вышла в минувшем году на второе место по самоубийствам после Швеции (страны не с самым низким уровнем жизни). Многие годы Россия не входила в десятку самых-самых, но по итогам прошедшего года вышла на восьмое место в Европе.

Большинство специалистов утверждают, что по каким-то непонятным причинам у все большего количества людей происходит потеря чувства счастья, наступает депрессия,

а за ней решение прекратить жить. Но почему это происходит?

Недавно профессор медицинской психологии Уэльского университета Марк Вильямс, посвятивший свою научную жизнь изучению депрессий, приводящих к самоубийству, заявил, что в основе такого поведения лежит нарушение... памяти.

Люди, жалующиеся на депрессию, любят говорить: «Я всегда был неудачником», «Меня никто никогда не любил». Прошлое представляется им как цепь не-

удач и разочарований. И вовсе не потому, что у них было трудное детство. И не по причине плохого настроения. Все дело в том, что у них в памяти существуют серьезные провалы - «черные дыры» на радостные события. Шокирующие же воспоминания всегда более эмоционально окрашены, поэтому они и сохраняются в памяти. Человеку просто становится нечего вспомнить, кроме страданий, унижений, боли и потрясений. А те, кто весьма туманно помнят свое прошлое, так же туманно представляют свое будущее. В этом и вся сложность депрессивных людей - они не видят смысла жить дальше.

В связи с этим профессор разработал целую систему мер по восстановлению памяти.

Если вы страдаете депрессией, попробуйте заняться своей памятью на прошлое. Прежде всего составьте подробный дневник событий вашей жизни. На это уйдет не одна неделя. Цель - все вспомнить, до мельчайших подробностей. Особенно обращайтесь внимание на приятные, счастливые моменты жизни. Чем меньше у вас будет «черных дыр» в памяти, тем больше вероятности распрощаться с депрессией.

Сергей Юрьев,
«Мир новостей»

синяки да шишки

ваши чувства. Придумайте свой собственный финал и развязку.

Вставайте с рассветом при недуге этом

Здесь необходимо подчеркнуть, что наиболее счастливы люди, которые помнят, что сделали (или хотели сделать) что-то хорошее, а не те, кто винит себя за неудачи!

И еще один совет. Вы чувствуете себя подавленным, вы впали в депрессию? Вставайте с рассветом, и, как считают современные уче-

ные, депрессия начнет нивелироваться, ослабевать. Дело в том, что, как установлено недавно, одной из причин депрессии является еще и гормон меланин, выработка которого увеличивается ночью и уменьшается при первых лучах утреннего солнца. Сила естественного света способствует исчезновению или же значительному уменьшению содержания этого гормона.

Ряд пищевых продуктов не только благотворно действует на нашу нервную систему и на весь наш организм, но и способен улучшать наше настроение. Еще древние медики использовали при невротических расстройствах изюм, которому медицина Востока приписывала «бодрящие, освещающие,

веселящие» свойства (впрочем, как и винограду).

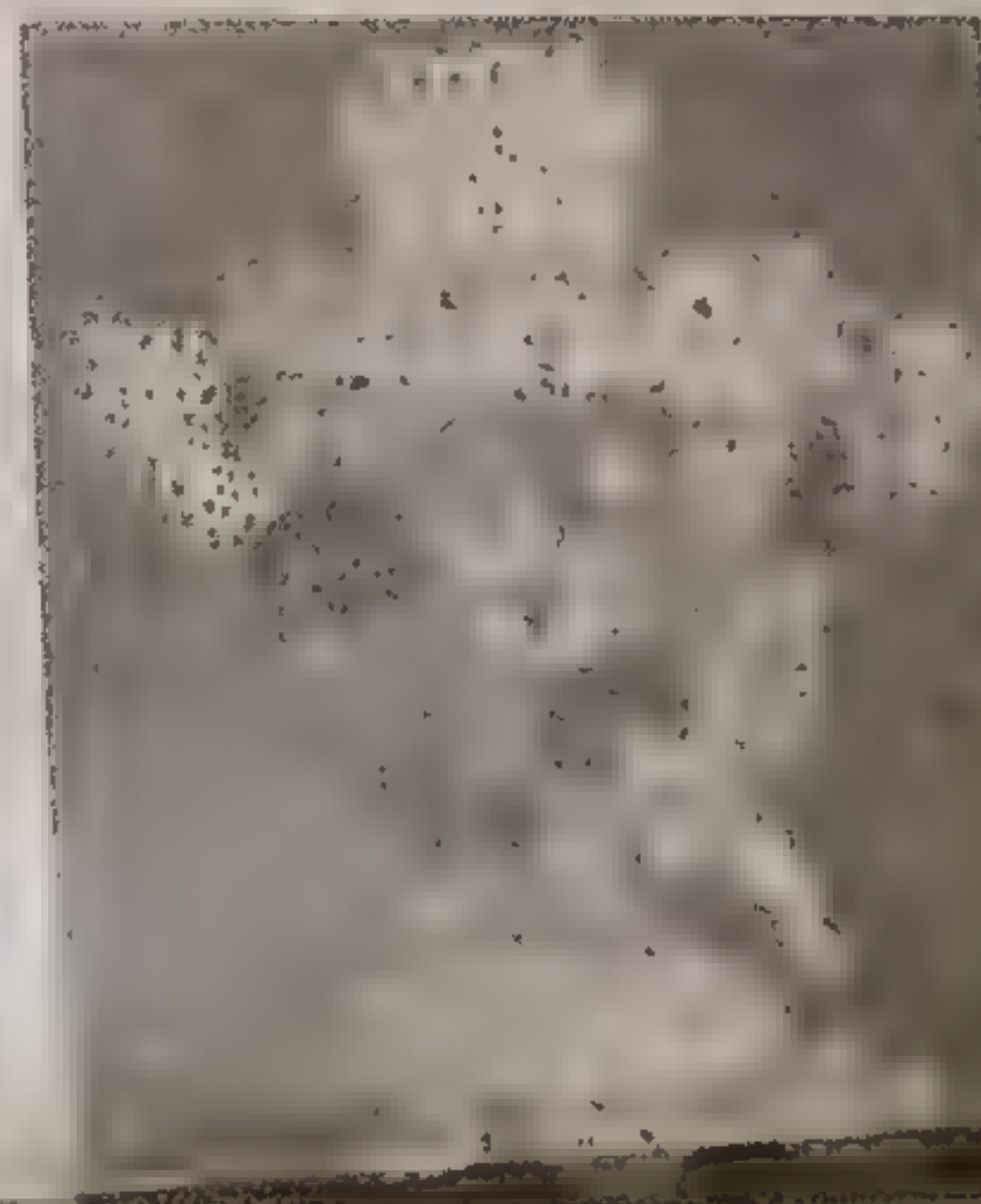
Способность улучшать настроение, повышать жизненный тонус отмечена также у айвы, у груш и особенно - у бананов (сравнительно недавно французские фармакологи даже изготовили из них таблетки, способные как ослаблять депрессивные проявления, так и улучшать тонус кровеносных сосудов).

Ну а особенно сильно выражено свойство повышать настроение у хорошо известной в средней полосе России огуречной травы. Кстати, о ее волшебных качествах знал еще гениальный Гете, любимым блюдом которого был зеленый французский соус, состоящий из огуречника с добавлением других трав (крапивы, щавеля, мяты, петрушки и укропа), яиц и лука с заправкой из простокваши и лимонного сока.

Определенными антидепрессивными свойствами обладают и другие ароматические травы - те же кинза (кориандр), реган (базилик) и особенно - сельдерей.

Ну а тем, кто склонен к эмоциональным расстройствам, частой смене настроения, современные диетологи рекомендуют ограничить употребление жирной мясной пищи.

Е. Тарасов, психотерапевт



Об основных признаках депрессии, или хандры, мы знаем неมากนัก, а многие наверняка испытали ее на себе. Плохое настроение, потеря интереса ко всему, неизменная тоска, заторможенность... К симптомам заболевания относят также непреодолимую тягу ко сну и потерю полового влечения.

Большинство из нас при головных болях, неприятных ощущениях в разных органах обращаются обычно к терапевту. И возможно, глубоко ошибаются: надо идти к психиатру, ибо причина хандры - в расстройстве психики. Кстати, если вышеназванные симптомы наблюдаются больше двух недель, есть основания полагать, что у вас действительно депрессия.

Специалисты считают: существует наследственная предрасположенность к этому заболеванию. Но спровоцировать депрессию могут и умственное перенапряжение, и психологические перегрузки, и инфекционное заболевание, да и просто усталость. А порой впадают в депрессию и без видимых причин.



Преодолеть неприятности помогут простые и доступные способы. Следите за освещенностью помещения, где проводите большую часть времени: никакого полумрака, всюду только яркий свет. Одежду носите тоже яркую: поступающая в мозг через зрительные рецепторы информация будет положительной. Ведь еще Авиценна рекомендовал для избавления от хандры носить одежды красного цвета, а еще советовал принимать ванны с водой, окрашенной соответственно характеру заболевания и душевному состоянию, да и окна завешивать цветными шторами. Многие врачеватели древности использовали красный цвет для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Считалось, что под воздействием красного цвета скорость кожных высыпаний возрастает, ускоряя и облегчая выздоровление.

Кстати, красный цвет ассоциируется преимущественно с сексуальностью, он символизирует энергию и мощь, обладает активным очищающим действием, изгоняет

Такая малость, как усталость...

тоску и отрицательные эмоции, оздоравливает психику и тело, и даже ослабляет мышцы, особенно ног.

Если вы чувствуете вялость, нежелание браться за трудное, но неотложное дело, если накопилась усталость и постоянно тянет поспать, украсьте свое рабочее место, комнату чем-то красным: пунцовыми розами, картиной с соответствующим колоритом или выложите на стол папку того же насыщенного цвета. И сразу почувствуете, как поднимается настроение, приходят в порядок нервы, повышается общий тонус. Однако злоупотребление красным может вызвать раздражение, ослабить заболевание.

А вот при любых нарушениях желудочно-кишечного тракта, при легочных, сердечных и эндокринных заболеваниях **полезен оранжевый цвет**, благотворно влияет он также на почки и мочевого пузыря. А как цвет урожая, плодов земли - возбуждает аппетит. Хорош он и в периоды менопауз, ибо выравнивает гормональный фон. Оранжевым цветом лечат психические срывы и депрессии. Ношение одежды соответствующей

щих тонов помогает освободиться от навязчивых страхов, укрепляет морально.

Прекрасен и желтый цвет, полезный для кожи, нервной системы и зрения. Замечательный «санитар», он настраивает весь

организм и очищает от токсинов, помогает при запорах, регулирует вес, способствует движению жидкости, стимулирует, например, выделение желудочного сока, управляет потоотделением, предупреждает отеки. Замечено также, что желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, придает живость уму, помогает усвоению информации, ясности и точности мышления. Присутствие в комнате желтого предмета вносит нотку веселья и радости, избавляет от депрессии и угнетенности.

Зеленый цвет воздействует на сердце. Из всех цветов это самый гармоничный и уравновешенный. Определяют его как цвет принятия решений. Закройте глаза, зрительно представьте себе зеленые деревья, траву - и сомнения покинут вас.

Голубой цвет успокаивает при стрессах и волнении, снижает давление крови и останавливает кровотечения, снимает воспаления, боли при ишиасе и язве желудка, помогает от недержания мочи. Сколько людей страдают бессонницей, даже не подозревая, что читать на ночь нужно под голубым абажуром - и сон не заставит себя ждать. Результат будет тот же самый, если повесить в спальне сине-голубой ковер.

Не забывайте о влиянии света и цвета на нашу жизнь. Этого достаточно, чтобы организм постепенно освободился от болезненных, неприятных ощущений.

Астхик Етимян, «Помоги себе сам»



Адрес подписки через Интернет - <http://www.pressa.apr.ru>
(Ищите наши издания в каталоге по наименованиям.)

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и
связи в массовых коммуникациях
Св. ПИ №77-9101
от 27.06.2001 г.
Адрес редакции и издательства
141211 г. Северодвинск,
ул. Южная, 5

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ №615 Тираж 242.187 экз.
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722.
2 вых. в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

Время
подписания
в печать:
по графику -
пятница
-17.00,
фактически -
пятница
17.00

www.aibolit.apr.ru
aibolit@apr.ru

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./ф. - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 52-98-35

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.
Над номером работали:
Бабарухина Е.И., Мизин В.А.,
Овсянникова Н.И., Голубин Р.В.,
Буторина Е.Е., Улановская Н.Д.,
Евменьева Е.Л., Иванова Т.Ю.,
Губская Е.В., Голубина Н.В.,
Шошина О.Ю.

Ай, болит!

Спецвыпуск № 2(89)
январь 2003 г.
www.aibolit.ru
ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА
Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Когда страх
обрел размер

✦ И снова вот холодный
пот...

✦ Не хочу идти к врачу!
..... 7-8

Нот, но ни бланго
это туга

✦ И вновь без ответа
любовь

✦ Муж-игрок. Это рок?

✦ Маниакальные мечты -
стать эталоном красоты
..... 1-5

Имвет стрелать
большую власть

✦ Клептоман: всю жизнь -
обман

✦ Пугая собак, лечу в
продмаг 6-7

О манни тайни
заране

✦ Таков синдром - ско-
пидом 8

Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 79, 90, 91) на I полугодие 2003 г. открыта ежемесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» - индекс 34259; спецвыпуск «Ай, болит!» (не является бесплатным приложением к «Ай, болит!») - индекс 29722; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» - индекс 44355; «Живица» - индекс 27807; «Дюймовочка» - индекс 45753.

Информацию о подписке вы можете найти в каталогах областных изданий.

Фобиям и маниям уделим внимание



Фобии, по определению современных психиатров, - это логически необъяснимые страхи. Они возникают из ничего, на пустом месте, помимо воли и без видимых на то причин. На человека наваливается такой всепоглощающий ужас, что заставляет совершать неадекватные поступки. Столь же неприятны и болезненны мании. В какой-то мере они родственны фобиям. О том, как преодолеть те и другие, наш сегодняшний разговор.

Я панически боюсь высоты. Мне даже представить себя на какой-нибудь верхотуре, например на крыше дома, и то жутко: спина и ладони моментально покрываются противным холодным потом, сердце начинает учащенно биться, а потом ухает куда-то вниз, наверное в пятки. И этот проклятый страх высоты мешает чувствовать себя полноценным человеком. А уж любоваться на город с высоты чертова колеса - развлечение для меня совершенно недопустимое. И остается утешаться лишь тем, что из всех мыслимых и немыслимых фобий судьба наградила меня только этой. Представляю, в какой кошмар могла бы превратиться моя жизнь, если бы, скажем, довелось страдать еще и гаптофобией - боязнью прикосновения людей - или гедонофобией - боязнью наслаждения. А как не пожалеть человека, одержимого апатофобией - навязчивым страхом заходить в уборные, или несчастного, которого природа наградила болезненным страхом приема пищи?

А есть специальные - социальные...

Психоаналитики делят фобии на три группы:

Общие. Когда человек боится некоего объекта или предмета.



Так называемые локомоторные фобии, или фобии ситуаций, например боязнь закрытого или открытого пространства.

Социальные фобии, или «фобии действия» - страх сделать что-то не так публично.

Существует классификация фобий и по возрастным группам. Например, типичные

И снова вот ХОЛОДНЫЙ ПОТ...

детские фобии - боязнь темноты и домовых. Подростковые - страх зависимости от своего партнера или страх преждевременной смерти.

Панические приступы при той или иной фобии характеризуются рядом признаков: невозможность вдохнуть полной грудью или помутнение сознания; головокружение, полуобморок или обморок; бешеное сердцебиение; дрожь всего тела; сильное потоотделение; удушье; рвота или расстройство желудка; онемение или покалывание в теле; ирреальность происходящего, тело словно не ваше; боль или давящее чувство в груди; ощущение, что вот-вот умрете или умираете; кажется, что сходите с ума.

Когда страх

Сколько мук доставляет паук!

Английский психотерапевт Фредерик назвал фобии «глупостью умных людей», потому что фобиями страдают в основном интеллектуалы. Это заболевание не вызывает изменения личности, более того, больные фобиями не

пришел к выводу, что у 90 % всех страдающих фобиями они являются результатом нарушений функций, лежащих в основе работы системы внутреннего уха. Он убежден: тем, кто страдает фобиями, стоит посетить оториноларинголога.

Вообще, лечить фобии очень трудно. И разные специалисты предлагают разные методы. Психоаналитики пытаются лечить больных с помощью метода свободных ассоциаций, психотерапевты - внушением и гипнозом, психиатры - медикаментами. Еще можно бороться со своими страхами с помощью самогипноза. Говорят, что, научившись управлять дыханием, пульсом и владея основами расслабления, можно избавиться от приступов паники.

А не так давно психологи университета Эмери из США разработали новый способ лечения фобий - с помощью компьютерных игр.

Кстати, был у меня один знакомый с арахнофобией: при виде паука, даже самого маленького, его охватывал панический ужас. В конце концов он решил обратиться к врачу, который лечил его методом психоанализа. Через некоторое время после курса лечения я поинтересовался: помогли ли ему избавиться от этой фобии. «Да, - ответил он, - мне очень помогли. Паники больше не возникает, правда, ужас остался».

Вадим Самокатов Utro.ru

Порой мы откладываем визит к врачу из-за собственного страха. Сколько уже историй о нестерпимой боли пришлось выслушать у кабинета стоматолога или хирурга... Да знакомые подливают масла в огонь: мол, и бормашины у них старые, и после операции придется месяц лежать. А между тем в методах лечения произошли серьезные изменения. Эти примеры развеивают мифы об «ужасной» процедуре - эндоскопии, и не только о ней.

И никто не кричит, что к дантисту визит

Говорят, стоматологи снисходят до анестезии только в самых критических случаях.

Ерунда. Сегодня любое вторжение стоматолога сопровождается обезболиванием. Помимо новокаина, сейчас используют и новые, более эффективные препараты.

Отрицательные моменты. Опасай-

тесь недобросовестных врачей.

Альтернатива. Жевательные резинки спасают от всех зубных проблем. Особенно если сильно и искренне верить.

Оп! В желудке эндоскоп!

Гастроскопия - страшное слово для тех, кто прошел это испытание. Вас заставляли открыть рот, а потом совали



Не хочу

туда длинный и толстый шланг.

Что изменилось? В первую очередь, сами приборы - эндоскопы. Теперь они стали более гибкими и тонкими. Вдобавок перед началом процедуры пациентам обрабатывают рот обезболивающим аэрозолем.

Отрицательные моменты. Некоторое время будет трудно глотать. Даже жидкость.

Альтернатива. Перестаньте волноваться по пустякам, а то наживете себе язву желудка.

Зараз - спасение для глаз

Раньше ни о какой коррекции зрения и речи не могло идти. Больной просто шурился. Сегодня же для избавления от близорукости и астигматизма надо решить-

От общения плохие ощущения...

Некоторые из нас боятся мышей, тараканов, пауков... А многие... ситуаций. Человек паникует, мечется, прячется от предмета или обстоятельства, вызывающего страх.

Самая распространенная фобия - агорафобия: ужас перед открытым пространством. Приступ сопровождается подъемом или падением артериального давления, сердцебиением, потливостью, одышкой. Длится панический приступ несколько минут, максимум - полчаса. Если такие приступы повторяются - это уже паническое расстройство. Агорафобия - реакция избегания ситуации, вызывающей эти приступы.

После первого приступа появляется страх, что пережитые ощущения могут повториться. Если приступ действительно повторился в такой же ситуации, человек

рот, меняют место работы. Еще одна проблема - страх перед общением с другими. Люди не могут есть в общественных местах, боятся публичных выступле-

Вижу предмет - и не мил белый свет!

отказывается от поездок в автобусе, метро, лифте и т.д. Иногда вообще не в состоянии выйти из дома. В самых тяжелых случаях он даже не может один оставаться в квартире. В результате люди получают инвалидность.

Каждый человек с таким заболеванием приспосабливается к своей беде. Кто-то ходит только пешком и только по узким переулкам. Некоторые перевозжат по ближе к месту работы или, наоборот,

ний и вообще общения. Это одинокие люди с хорошими способностями, но плохо образованные.

Собака на цепи, однако!

Как же победить страх?

1. Заменяйте отрицательные мысли положительными. К примеру, вы боитесь собаки. Перейдите

от мысли типа «Эта собака меня укусит» к другой - «Эта собака крепко привязана».

2. Встречайтесь со страхом лицом к лицу. Предположим, ваша фобия - открытое пространство. Выйдите на улицу с кем-нибудь вдвоем на 5 минут, потом на 30, на час, полдня... Пока не убедитесь, что ужасные вещи из вашего воображения не происходят.

3. Не торопитесь. Разработайте план, поставьте перед собой цели на неделю, месяц.

4. Если вас начинает охватывать страх, постарайтесь отвлечься. Считайте обратно от 1000 или читайте книгу, громко разговаривайте с собой, делайте глубокие вдохи и выдохи.

5. Избегайте кофеина: он может вызвать симптомы приступа страха. Кофеин содержится в чае, шоколаде, некоторых болеутоляющих таблетках.

6. При приступе страха не сидите спокойно и не расслабляйтесь. Лучше двигайтесь, выполняйте физические упражнения.

Мелькнет борода - просто беда!

Исполнительный и аккуратный работник банка вдруг панически боится... выйти на работу. Образцовая домохозяйка испытывает непонятный испуг перед... мытьем холодильника. Если в первом случае речь может идти о самом обычном страхе, вызванном когда-то пережитым, а впоследствии забытым стрессом, связанным со служебными неприятностями, то во втором мы уже имеем дело с довольно распространенным нервным заболеванием - фобией.

Если взрослый человек, увидев по телевизору Деда Мороза, спешит переключить программу, у него, возможно, погонофобия - безотчетная боязнь бороды. Большинство

волнений такого рода имеют свои истоки в детстве, но вылечить их можно и в зрелом возрасте. Причем заниматься психотерапией можно самим. Вспомните самую первую напугавшую вас ситуацию и выплесните тот давний страх: поплачьте или, наоборот, посмейтесь. Важно, чтобы это были бурные эмоции, которые вы, видимо, не позволили себе проявить тогда, потому что мама и папа успели вам внушить: плакать стыдно.

Такой способ разрядки подойдет в первую очередь женщинам, поскольку они живут больше эмоциями, чем рассудком. Мужчинам можно рекомендовать взять ручку или карандаш, листок бумаги и описать беспристрастно, трезво и исчерпывающе, чего же он испу-

гался, будучи ребенком. Возможно, не у каждого получится сразу. Но, немного поупражнявшись, вы выработаете необходимый навык и сможете по такому принципу бороться с любыми своими повседневными страхами.

К примеру, если вы каждый раз заставляете себя идти на работу, запись может быть приблизительно такой: «Я боюсь идти на работу. Опасаюсь встречи с начальником и воспоминаний о том, как он поносил меня в прошлом году. Это может напомнить, как однажды в детстве меня ругал учитель в школе за прогул, и я стану бояться еще больше».

Как только вы разматываете клубок, нитку за ниткой, до конца, фобия сойдет на нет. Этот способ разрядки позволяет работать и с нынешней стрессовой ситуацией.

«Помоги себе сам»

Идти к врачу!

ся на минутное облучение лазером и расстаться с крупной денежной суммой. Этот метод имеет преимущества: лечить можно оба глаза одновременно, зрение исправиться сразу же после операции.

Отрицательные моменты. Несмотря на отсутствие дискомфорта во время операции, он может возникнуть во время оплаты счета.

Альтернативы никакой.

А нужен вам на память шрам?

Бывало, после операции надо было пролежать несколько дней на больничной койке и приобрести на память шрам. Теперь на помощь хирургам пришли эндоскопы. Вместо внушительного разреза делается небольшое отверстие. Через 2 дня больной может поки-

нуть больницу, не беспокоясь о шраме.

Отрицательные моменты. Осложнений после любой серьезной операции бывает предостаточно.

Все проблемы сбегут за 15 минут

Геморрой - очень неприятная болезнь. Иногда вылечить его традиционными кремами и свечами невозможно. В особо тяжелых случаях приходилось делать операцию.

Но итальянский профессор Лонго придумал новый способ избавления от геморроя. Это та же операция, только менее болезненная и невредная. Длится она всего 15 минут, а через 2 дня человек чувствует себя прекрасно.

Отрицательные моменты. В некоторых случаях этот метод бессилён.

Альтернатива. Народная медицина советует использовать лопух. Только не забудьте уточнить, каким именно образом.

От камней нет способа верней

Ужасная боль в пояснице, постоянная и продолжительная. А в это время врачи ждали, не выйдет ли камень естественным путем. Если этого не происходило, больного оперировали.

Нынче камни можно разрушить с помощью специальных приборов. Аппарат дробит его с помощью ударной электромагнитной или электрической волны. Никаких разрезов делать не надо. Через некоторое время камушек, превратившись в песок, покинет ваш организм естественным путем.

Отрицательные моменты. Камни в почках - следствие серьезных неполадок в организме. Поэтому они могут образовываться вновь и вновь.

Альтернатива. Здоровый образ жизни с ближайшего понедельника и много-много арбузов.

«Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь»

Ученые выявили пограничные состояния женской психики. Бредовая убежденность в любви другого лица - психическое заболевание, получившее название эротомании. Болеют эротоманией только представительницы прекрасного пола. Некоторые ученые считают, что эти болезни опасны для окружающих и кончают слабоумием. Но так ли это? Ясность в этот вопрос внесли российские психиатры.

В Научном центре психического здоровья РАМН обследовали десять женщин, из которых только одна состояла в браке и имела ребенка. Все они учились или занимались квалифицированным трудом. Это особенность эротомании - высокий социальный статус больных, который они сохраняют много лет.

начинают разочаровываться в объекте любви. Порой им чудится, что бывший возлюбленный их преследует. Спасаясь от него, некоторые меняют работу или переезжают в другой город. А через 5 - 15 лет наступает развязка. Чувство уходит, но бесследным это не остается.

И вновь без ответа любовь

Как правило, дамы бывают твердо убеждены, что испытали самую большую в

Первый шаг к болезни - любовь с первого взгляда, а затем девушки убеждают себя в возникновении ответного чувства. Их не смущает, если с объектом страсти невозможно встретиться: в одном случае это был зарубежный киноактер, в другом - известный поэт XIX века. Но чаще всего женщины влюбляются в человека из ближайшего окружения - сокурсника, преподавателя, коллегу. Если он не проявляет к ним никаких чувств, объясняют это застенчивостью избранника. Если явно избегает ее - значит, хочет обратить на себя внимание. Больные строят планы на будущее, так, одна из обследуемых сказала коллегам, что у нее скоро свадьба.

своей жизни любовь и никогда не смогут уже завести семью и детей. И это действительно так. По наблюдениям врачей, больные, прошедшие эти стадии, не способны завязывать реальные отношения с представителями противоположного пола: они так и остаются в своем внутреннем мире.

Но самое главное, медики не отметили ни одного случая, при котором больные эротоманией беспокоили бы объект своей страсти. На ранней стадии болезни они, может быть, читали коллегам стихи, посвященные любимому человеку, но никогда не преследовали его, не просили о свидании. Эти женщины никому не опасны. Остается их только пожалеть. А остальным дать совет: если вдруг мгновенно влюбились в еще вчера незнакомого мужчину - покажитесь психиатру. На всякий случай.

Альберт Валентинов,
«Российская газета»

Угроза психоза

Хотя современные антидепрессивные лекарственные средства и более безопасны, чем их прежние аналоги, все же они могут стать причиной мании и психоза, сообщает зарубежная пресса. Психиатры Йельского университета выяснили, что среди 533 поступивших в психиатрическую клинику пациентов 43 страдали маниями и психозами именно в результате приема антидепрессантов. Психоз - тяжелое психическое расстройство, характеризующееся потерей связи с реальностью. Мания сопровождается бессонницей, неадекватным поведением, беспричинной эйфорией.

Иногда начальная стадия болезни сопровождается галлюцинациями: женщины слышат стук в дверь, голос, а иногда и прикосновения любимого.

На втором этапе болезни женщины

Они никогда не пробовали приклеивать свои уши к голове клеем, полагая, что они якобы слишком оттопырены? А длинный нос пластырем не заклеивали? Нет? Значит, с вами все в порядке. А вот я знавал одного молодого человека, который все это с собой проделывал до тех пор, пока к врачу не попал. Правда, не к пластическому хирургу, а к психиатру. Потому что и с ушами, и с носом у него все было хорошо, а вот с головой - не очень. Болезнь, выявленная доктором, носит название дисморфомания - маниакальное недовольство своей внешностью.

Вообще-то, практически каждый из нас (особенно женщины) находит в лице, фигуре какие-то изъяны, которые не прочь подкорректировать. Обычно это желание проходит. Но если подобные мысли полностью овладевают человеком, меня-

ют его привычки и поведение, можно говорить о болезни. Некоторых дисморфомания способна буквально свести с ума.

Был просто маленького роста

Например, 26-летний юноша, страдающий из-за небольшого (170 см) роста, подвешивал себя за шею на петле Глиссона, из-за чего заработал серьезную травму позвоночника. Хорошо еще, что жив остался! Или вот некая 19-летняя Елена (168 см) спала чуть ли не в детской кроватке, чтобы больше не расти, и напроць испортила осанку. Известен и такой случай: женщина умудрялась постоянно ставить себе синяки, чтобы окружающие думали, что ее распух-

ший большой нос - временное явление.

Чаще всего дисморфоманией заболевают в возрасте до 20 лет. Психологи говорят: зачастую причиной заболевания становятся обидное замечание, насмешливое прозвище или бестактное сочувствие. Нередко болезнь развивается и из-за попыток следовать веяниям моды или слепого подражания кумирам. Не так давно британские и французские медики начали кампанию по вытеснению слишком худых манекенщиц из мира моды. Причина - резкий рост желудочных заболеваний среди молодых женщин, вызванных недоеданием. Желание во что бы то ни стало подогнать себя под стандарт фотомодели привело к тому, что девушки отказывались от пищи или после ее приема по нескольку раз в день вызывали у себя рвоту. В результате появля-

лась «нервная анорексия». При этой болезни происходят серьезные нарушения гормонального баланса.

Вот это номер - жить без ребер!

Впрочем, сумасшествию из-за желания «стать эталоном красоты» люди были подвержены во все времена. Причем диетами и приклеиванием ушей дело ограничивалось не всегда. Когда звезда экрана Марлен Дитрих ввела моду на узкое лицо, модницы доказали до того, что начали удалять себе коренные зубы! Но щеки оставались пухлыми, зато рты становились беззубыми. Врачам этот период запомнился небывалым всплеском гастритов и колитов. Теперь появилась

Маниакальные мечты -

Молодая женщина пожелала психотерапевту на ослабление памяти. Психотерапевт помог ей «восстановить память», и она «вспомнила», что, когда ей было 13 лет, ее изнасиловал учитель - она забеременела и была вынуждена сделать аборт. Но в 13 лет у нее еще не начался менструальный цикл, и забеременеть она не могла.

Очень распространенным становится в наши дни синдром ложной памяти. Происхождение его связано не столько с душевным расстройством, сколько с внушением и самовнушением. Чаще всего его тема - сексуальные домогательства в детстве со стороны родителей, близких родственников, учителя,

лей, приятелей. Во многих случаях эти воспоминания рождаются в беседах с психотерапевтом, чье предположение глубоко укореняется в душе пациента. И ложное воспоминание служит ис-

отца. Психотерапевт сообщил ей, что у нее множественные нарушения личности.

Ложное воспоминание побудило ее расстаться с семьей. Ее стали мучить ночные кошмары. Она принялась писать во все газеты и журналы рассказы о событиях, якобы «наложившем роковой отпечаток на ее судьбу». Она

сор психологии Вашингтонского университета в Сиэтле, рассказывала, как легко внушить человеку то, чего на самом деле не было. Серия наводящих вопросов, умело сформулированные предложения - и готово. В одном эксперименте психологи без труда убедили взрослых его участников, что в детстве их госпитализировали с острой болью и что, когда им было пять лет, они однажды потерялись в торговом центре. Некоторые участники эксперимента дополняли это «воскрешенное» якобы воспоминание множеством подробностей.

Профессиональные психиатрические организации недаром сейчас забили тревогу. Они предостерегают своих коллег от бездумного использования различных приемов якобы восстановления памяти, при которых пациенту попросту внушается воспоминание о событии, кажущемся психотерапевту правдоподобным.

Валентина Панова, «НЛО»

Ложную память легко «поставить»

точником семейных трагедий - отчуждения детей от родителей, разводов, потери работы...

Гэйл Макдональд, жительница канадской провинции Онтарио, написала недавно книгу «Как провоцируют болезни». В ней она рассказывает, как ее убедили чуть ли не под гипнозом, что причина ее эмоциональных проблем - давнишние сексуальные домогательства со стороны

перестала есть и стала похожа на труп. Все это не кончилось бы добром, если бы один умный психиатр не поставил ей другой диагноз - «посттравматический стресс как непосредственный результат терапии» - и не помог ей понять, что ее так называемое воспоминание было ложным.

На недавней конференции по синдрому ложной памяти Элизабет Лофтус, профес-

остановиться. Такого человека семья уже не будет интересоваться. Он не знает, что на нем надето: костюм или куртка, пропахшая бензином...

Лучшей защитой от такого является профилактика. Ведь проигранные деньги - это плата за сильные ощущения. Одна женщина пару раз присылала за увлеченным игрой мужем подругу, и та сообщала, что жену увезли на «скорой». Своей цели она

добивалась: тот сломя голову летел домой. Острых ощущений хватало на неделю, и он забывал об игре.

Но окончательно вылезти от подобной зависимости очень сложно. Если у семьи еще остались деньги, можно обратиться к психиатру. И никогда больше к картам (нардам, рулетке и т. д.) не прикасаться.

Мария Рипинская, «Домашний доктор»

Муж-игрок. Это рок?

«Вот сегодня он, конечно, придет поздно. Вырвался наконец-то. Наверняка с друзьями закатился в картишки перекинуться. Теперь его и не вытащишь...» Примерно так рассуждают доведенные до отчаяния супруги мужей-игроков. И невдо-

мек женщине, что игра для него - это образ жизни. Такой мать родную заложит, лишь бы на деньги сыграть. Как с этим бороться? Отвечает психолог Иван Уткин:

- Чаще всего игроками становятся люди нервные, безвольные, неудовлетворенные собой, мечтающие сразу разбогатеть. Точно такой же характер у алкоголика и наркомана. Раз попробовав (выиграв), он не может

Стать эталоном красоты

новая напасть: удаление последних ребер во имя сужения талии. Как считают хирурги, ничем хорошим такие операции не обернутся. Ведь каркас грудной клетки обеспечивает нормальную

функцию дыхания. Выпиливание последних пар ребер неизбежно нарушит вентиляцию легких и, следовательно, кислородный обмен. Такая «коррекция фигуры» может вызвать выпячивание мягких тканей, образование грыж и прочие патологии.

Кстати, больные дисморфманией - настоящий бич для пластических хирургов. Чего только они не предпринимают, чтобы добиться коррекции внешности. Одни сдирают пемзой «уродливую» кожу, другие подрезают уголки век, расшатывают с помощью шпателя «неправильную» нижнюю челюсть. Иногда близкие несчастного договариваются с врачами о бутафорской коррекции внешности. Однако

специалисты настаивают на том, что пластическую операцию страдающим дисморфманией нельзя делать ни в коем случае: это лишь закрепляет их убежденность в собственном уродстве и после «исправлений» болезнь серьезно прогрессирует.

Возьму-ка эту газету...

Поэтому больного дисморфманией не к хирургу надо вести, а к психологу (в худшем случае - к психиатру), объяснив, что у него сейчас депрессия, ему нужна психологическая поддержка, а операция проблем не решит. Чаще всего человек поддается на уговоры - подсознательно у него есть ощущение, что что-то не так.

Врачи выделяют несколько признаков, по которым можно выявить дисморфманию. Самый явный: он никогда не входит первым в помещение, старается прошмыгнуть в угол, где меньше света, закрывается книгой или газетой, не отрывает от «неприличного» подбродка, рта или носа руку, прячет выдуманный недостаток за очками, большим воротником. Подсказкой послужит и так называемый симптом зеркала: больной постоянно в него смотрится.

Вот части тела, которые вызывают особое недовольство. У девушек на первом месте лицо: нос, глаза, расстояние между скулами. На втором - полнота или излишняя худоба, на третьем - объем груди, потом - талии, наконец - бедер. Ростом девушки интересуются в последнюю очередь. У юношей особое недовольство вызывают нос, рост, фигура, форма зубов и улыбка.

Вадим Самокатов
Utro.ru



Имеет страсть

Воровала, а зачем - не знала

Не может быть сомнений в том, что у Сандры не было никакой настоящей нужды воровать эти вещи, более того, ей даже никогда не приходилось зарабатывать себе на жизнь. Она воспитывала троих детей, вела дом и участвовала в общественных мероприятиях своего городка. То есть все ее существование настолько обычно и типично, что, глядя на нее, трудно представить, что она чем-то отличается от множества подобных американских матерей и жен. И тем не менее это так.

Навязчивые идеи овладели ею более тридцати лет назад, и довольно долго ей удавалось скрывать это от окружающих. Еще в самом начале семейной жизни она удивляла мужа, появляясь после посещения магазинов с многочисленными пакетами и коробками, с предметами, в которых не было необходимости. Сегодня Сандра под настойчивым взглядом своего мужа рассказывает о непреодолимой тяге к воровству, которая овладевает ею в магазинах, и об эйфории, испытываемой после удачного «проведения операции». Эта немолодая и не очень красивая женщина, рассказывая об удовольствии, которое получала, воруя вещи в магазине, вдруг становится похожей на ребенка: И начинаешь верить надписи на ее футболке: «Я просто ребенок в западне пятидесятилетнего тела».

«Вы просто не думаете о последствиях, - говорит Сандра, - совершенно так же, как ребенок не дума-

ет о наказании, когда совершает дурной поступок. Но последствия не заставляют себя ждать. Если вас не поймали на месте преступления, то вас настигают угрызения совести, которые являются неотвратимо и отравляют душевный подъем, появившийся после совершения «акта». И чем дальше, тем реже воз-

Клептомания:

никает этот подъем, хотя потребность в нем не исчезает и толкает человека вновь и вновь красть, в надежде испытать его».

Не одна этим больна

Свалившийся на семью позор был совершенно оглушительным. Перед Рождеством 1994 года Сандру поймали с поличным, когда она пыталась украсть в магазине несколько компакт-дисков с праздничными мелодиями, и она провела ужасную ночь в тюрьме. Тогда же ее муж впервые услышал ужасную истину. После этого ей пришлось взглянуть правде в глаза: разобраться в том, что толкает ее на воровство, говорить об этом вслух, пролить свет на мрачные стороны своей психики. Это долгий путь, возможно, до конца ее жизни. Но теперь она хотя бы знает, что у нее появился выход из тупика. Хорошо, что муж не отказался с презрением от нее, а старался всеми силами помочь, понимая, что это болезнь, а не порок.

И в это же время Сандра узнала нечто, что хоть немного облегчило ее стра-

Сандре 51 год, из которых она тридцать лет замужем за системным аналитиком, работающим в автомобильной компании. У них трое детей. Их дом, в получасе езды от Детройта, может служить олицетворением материального благополучия. Однако так все выглядит только снаружи. А внутри... Многочисленные коробки. Будто вы попали в филиал универсального магазина - настолько случаен выбор представленных там вещей. Эти предметы - следствие навязчивой страсти хозяйки, потому что Сандра - преступница, официально приговоренная к наказанию за воровство в магазинах.

Если процесс покупки доставляет вам необъяснимое наслаждение, а посещение театра вы предпочитаете бесцельный променад по магазинам, то велика вероятность, что шопинг-наркомания заблудила своей очередной жертвой.

Магазином увлечен - значит, обречен?

Может показаться странным, что увлечение магазинами и покупками называют разновидностью наркомании. Но, как утверждает доктор Ричард Элиот из Оксфордского университета, эта одержимость бесполезными покупками, которая в последнее время уже поразила миллионы человек на Западе, пред-

ставляет не меньшую опасность для личности, чем алкоголь или наркотики.

По данным Элиота, который несколько лет изучал шопинг-наркоманию, только в Англии сейчас насчитывается около миллиона человек, одержимых маниакальной страстью к покупкам. Шопинг-наркоманы отличаются безрассудством в приобретениях и склонностью тратить все свободные средства на удовлетворение своей страсти. Самое интересное, что шопинг-наркоманами становятся не только богатые люди, которым такой недуг более или менее по карману, но и самые бедные. Они тоже бегут в магазины при первой возможности. Этот экзотический вид наркотической зависимости редко возникает сам по себе. Как утверждает доктор Элиот, одержимость покупками и магазинами часто возникает у людей, подверженных депрессии, различным страхам, неудовлетворенных личной жизнью. 65 % шопинг-наркоманов составляют представительницы прекрасного пола.

Пугая собак,

Мстит в «кредит»

Ричарду Элиоту удалось выделить три основные группы шопинг-наркоманов. К одной из них относятся так называемые «мстительные покупатели»... Обычно это жены богатых и влиятельных мужей, вечно занятых на работе и светских раутах. Оставленные без должного внимания со стороны своих мужей, женщины своими безумными тратами в магазинах как бы стараются лишний раз обратить на себя внимание.

Вторая группа - «экзистенциальные покупатели». Эти люди не только упиваются процессом покупки, а самоутверждаются с ее помощью. Обычно представители этой группы считают, что обладают изысканным вкусом к дорогим вещам

и могут достаточно логично обосновать даже самую бесполезную покупку.

К третьей группе относится сравнительно небольшое количество людей, которые просто не могут пройти мимо продуктов в красивой упаковке. Обычно такой вид шопинг-наркомании приводит к ожорству и лишнему весу.

Пожалуй, к этим трем группам можно добавить и четвертую - «коллекционеров». К ней, конечно, не относятся настоящие коллекционеры, которые всю жизнь целенаправленно занимаются своим хобби. Неистовые покупатели из этой группы сначала собирают фарфоровых кошек, через пару месяцев начинают коллекционировать вазочки, потом переключаются на кулинарные книги и т.д. В конечном счете создание коллекции является лишь предлогом для

дация и помогло ей в борьбе с самой собой: оказалось, что она не одна страдает от аналогичного пристрастия.

Истории этих всех людей, будучи рассказанными, могли бы положить конец мифу об успехе и сопутствующем ему счастье. В той же степени, как это относится и к алкоголизму, тяга к во-

это не совладавшие со своими импульсами юнцы, опустившиеся неудачники и просто криминальные элементы с длинным хвостом преступлений. Движущими мотивами могут быть желание получить возбуждение от факта кражи, финансовые проблемы и врожденные патологические наклонности.

Прогресс: импульс исчез

В конце 90-х годов в Гарвардском университете психиатр Сьюзен Элрой изучала женщин, страдающих булимией. Контрольной группе пациенток она давала одно и то же лекарство. И совершенно неожиданно был обнаружен еще один эффект: благодаря этому не только прекратилась рвота, но у некоторых исчез импульс, побуждающий красть в магазинах.

Тогда доктор Элрой попыталась проследить за связями между kleptomaniей и рядом других психических расстройств, к которым относятся расстройства питания, например булимия (волчий аппетит) и анорексия (отсутствие аппетита), так называемые импульсные расстройства, такие, как пиромания и патологическое стремление к азартным играм, синдромы навязчивых движений, когда человек, например, беспрерывно моет руки, а также депрессивные состояния.

Идея, что kleptomанию можно лечить путем восстановления биохимического баланса мозга, совершенно изменила методы лечения этого расстройства, которые раньше включали в себя воспитательную терапию, привитие рефлексов отвращения и даже электрошок. Теперь врачи стали прописывать таким больным лекарства, повышающие уровень серотонина или другие антидепрессанты, чтобы снять с них невыносимое напряжение, в котором они непрерывно находятся. Очень часто корни этого заболевания кроются в полученных в детстве психологических травмах, которые накладывают мрачный отпечаток на все последующее поведение человека, и эти стрессы нужно снимать.

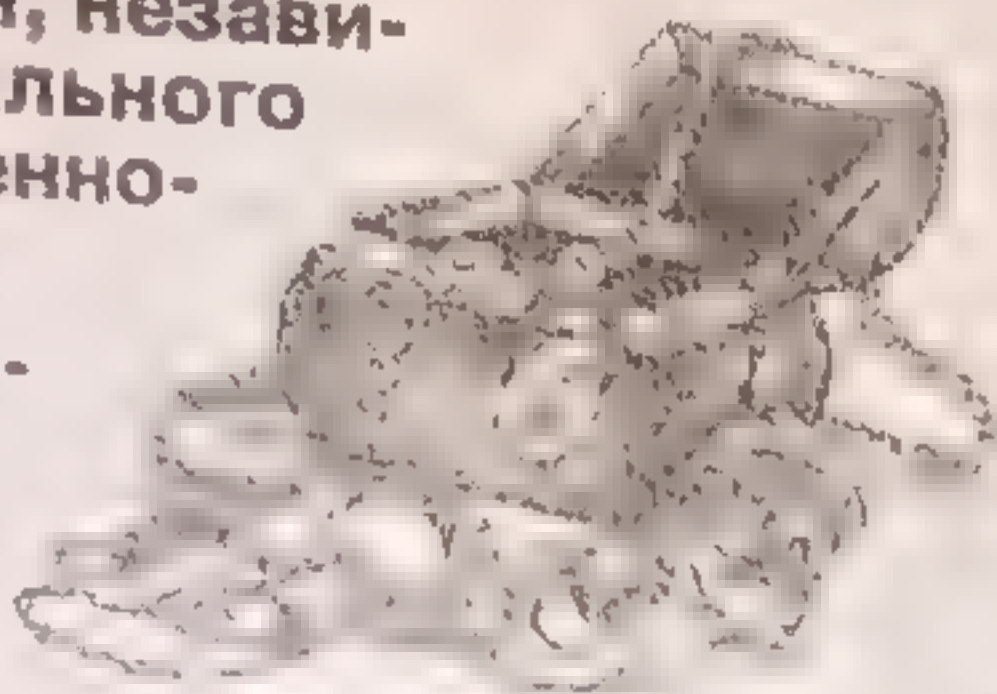
И теперь у kleptomанов появилась возможность справиться со своим заболеванием.

Д. Майзлиш

Всю жизнь — обман

ровству поражает людей, независимо от класса, социального статуса и уровня жизненного успеха.

В 1998 г. в Пенсильвании Бесс Майерсон, бывшая «Мисс Америка» и комиссионер по делам культуры города Нью-Йорка, была признана виновной в краже косметики из магазина по продаже товаров по сниженным ценам. В том же году в штате Огайо бывший мэр Кливленда пытался выйти из пригородного магазина с отверткой в кармане. В 1993 году в Вирджинии тогдашний министр обороны Джон Шеннон был пойман при попытке украсть блузку и юбку из магазина в городе Форт-Майерс.



Но, согласно оценкам экспертов, 5 % таких преступлений совершаются kleptomанами — людьми, которые не в состоянии сопротивляться побуждающему их воровать импульсу. Причем подавляющая их часть — женщины.

Джон Бредфорд, психиатр, руководивший созданием раздела «Kleptomания» в «Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам», повидал на своем веку немало kleptomанов. Он знает, что уже около двух веков, с тех пор как Чарльз Кретьен Марк и Этьен Эскюроль впервые описали это явление, психиатры рассматривают kleptomанию как сознательное стремление украсть, возникающее у нормальных во всем остальном индивидуумов. По господствующему убеждению, бороться с природой бессмысленно. Бредфорд же задает вопрос: почему безусловно честный во всем остальном человек не может подавить непреодолимого, по его словам, импульса украсть?

И каждый год количество растет

Каждый год органами правосудия регистрируется более миллиона случаев кражи в магазинах, и это количество все время растет. Подавляющее большинство пойманных —

Лечу в прогмаг

бесконечного хождения по магазинам, которое доставляет этим людям столько приятных минут.

Уж лучше в музей беги скорей

Богатый шопинг-наркоман — настоящая находка для его бедных родственников. Ведь ему надо как-то избавляться от ненужных вещей, чтобы продолжать свой нескончаемый бег по магазинам. Богачи, одержимые покупками, часто просто дарят, продают за символическую цену или отдают своим близким одежду, мебель и другие вещи.

Если для богатого человека болезненная слабость к покупкам не проблема, то для людей, стесненных в средствах, такое «увлечение» часто имеет роковые последствия. В 1997 году в

США было отмечено рекордное за всю историю количество личных банкротств, возросшее примерно с 340 тыс. случаев в год до 1350 тыс. Миллионы американцев по уши влезли в долги, и теперь их обеспеченная старость под большим вопросом. Несомненно, большую часть этих пострадавших на ниве потребления составляют шопинг-наркоманы.

Близкие шопинг-наркоманов, пишет доктор Элиот, обычно не считают их одержимостью покупками недугом и, соответственно, даже не предполагают, что им нужна помощь врача.

До появления изобилия товаров на прилавках у нас в стране практически не было проблемы шопинг-наркомании. Сейчас положение резко изменилось, и люди, одержимые покупками, появились и у нас. Конечно, страсть к магазинам не героин,

и есть много способов избавиться от такой зависимости. Вот несколько советов, которые помогут это сделать:

- ★ трезво проанализируйте целесообразность всех своих покупок за последний месяц и подсчитайте сумму, затраченную на те из них, без которых вы могли бы спокойно обойтись. Вполне возможно, полученный результат ошеломит вас;

- ★ избегайте «спонтанных» покупок: перед посещением магазина вы должны четко знать, что вы хотите купить, и иметь деньги только на запланированные, необходимые покупки;

- ★ если вас тянет ходить по магазинам, попробуйте пере-



ключиться на музей. Потратите гораздо меньше, а польза от такого занятия не вызывает никаких сомнений.

Степан Бочков,
«Мир зазеркалья»

Узнай заранее

Только не говорите, что в вашей квартире нет ничего лишнего. Бывает, конечно, и такое, но крайне редко. Чаще всего значительная часть вашей жилой и нежилой площади постепенно заполняется вещами весьма сомнительной пригодности: пустыми флаконами от духов, сломанными игрушками, коробочками, ленточками, пакетиками и баночками всех калибров и т. д. Присутствие этого, равно как и отсутствие, может изменить вашу квартиру до неузнаваемости.

Итак, если вы созрели для генеральной «чистки», предлагаем следующую стратегию.

Твердо и бесповоротно наметьте день, когда это должно случиться - например один из ближайших выходных. Заранее запаситесь пакетами и коробками, в которые вы будете складывать все, предназначенное на вынос, а заодно и мужеством, чтобы противостоять собственному плюшкинскому нутру.

Возраст конфет - так сто лет

Советуем придерживаться двух принципов в процессе «чистки»: функционального и эмоционального. В первом случае выбрасывайте все, чем вы уже давно не пользуетесь по причине ненадобности или непригодности. Если ящик вашего письменного стола с трудом закрывается из-за сваленных в кучу авторучек, пишут из которых всего 2 - 3, - выбрасывайте их без всякого сожаления! Все, что сломано и уже давно ждет ремонта, но вряд ли будет отремонтировано, - в мусор!

Теперь что касается кухонных шкафов, а также стеленных в коридоре. Вы никогда и никакую рассаду не посадите в эти стаканчики из-под йогурта, потому что у вас нет дачи! Вы не будете варить варенье и складывать его



Таков миром своим

в баночки с завинчивающимися крышками, раз до сих пор так и не собрались этого сделать. А для сметаны и прочей «разливной» радости достаточно трех, четырех, ну пяти банок, но не 25, как у вас! Ну и так далее: банка горчицы, которая давно умерла своей смертью, крупа с копошащимися в ней «квартирантами»...

Одинокие оливки в количестве одной штуки, плавающей в банке, которая занимает половину полки в холодильнике? В мусор! В мусор, в мусор! Туда же и коробочку конфет, оставшуюся еще с Нового года с целевым назначением «для гостей» - чтобы последним, отведав их, не ровен час не пришлось от-



правляться с экстренным визитом к стоматологу-протезисту.

Проку нет от старых газет

Да подарите же вы кому-нибудь из друзей детские вещи, которые давно малы вашему чаду! Большое спасибо и от шкафа, и от друзей вам обеспечено. А эту юбочку эпохи вашего студенчества ну не станет носить ваша дочь, когда вырастет - хоть убейте! **Самым лучшим вариантом было бы сдать те вещи, которые вам не нужны или не нравятся, в пункт приема вещей для малоимущих и пострадавших во время землетрясений и прочих несчастий.**

Разберем макулатуру. Журнальчики и газетки, предварительно просмотрев, не завалялись ли между их страницами какие-нибудь документы или важные записи, складываем в стопки, и - до свидания!

Особый пункт - ваша аптечка. Все, что сверх указанного на упаковке срока хранения, спустите в унитаз, а предварительно снятую упаковку - в мусор. Просроченные лекарства - пожалуй, единственное, что не имеет права на «вторую жизнь» за пределами вашего дома, в аптечке или желудке того, кто выудил их из мусорного контейнера!!!

При сортировке вещей, которые относятся к категории «на память»: засушенные цветочки, ракушки, привезенные еще из пионерского лагеря, записочки, письма бывшего одноклассника из армии и прочее. Тактика проста: если эта вещь вызывает у вас какие-либо воспоминания (лучше приятные) - оставляем, если печальные или никаких - в мусор! Успеха вам в этом безнадежном предприятии.

Виктория Шкаровская
www.aif.ru

<p>Газета «АиФ» (Архивная информация) Св. №013302 от 01.03.2005 г. Печать офсетная Заказ №614 Тираж 238.420 экз. Учредитель и издатель: ООО «Газета «АиФ, болит!» Индекс: 29722 2 раза в месяц. Объем 1 п. л. Цена в розницу свободная.</p>	<p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная. Заказ №614 Тираж 238.420 экз. Учредитель и издатель: ООО «Газета «АиФ, болит!» Индекс: 29722 2 раза в месяц. Объем 1 п. л. Цена в розницу свободная.</p>	<p>Средняя бумага в печать. по 1700 1700 1700</p>	<p>Секретарь - (8184) 55 29 58 Отдел рекламы - (8184) 55 16 43 Факс - (8184) 55 16 03 Редактор корреспонденции - (8184) 55 25 55 Бухгалтерия, т. ф. - (8184) 55 16 52 Отдел дизайна - (8184) 52 03 05</p>	<p>Директор Барболдина Т.Е. Редактор Крылова И.В. Отдел корректуры Соловьева О.Г. Над номером работали: Бабарухина Е.И., Мизин В.А., Махилькова А.С., Буторина Е.Е., Улановская Н.Д., Есменев Е.Л., Иванова Т.Ю., Овсянников Н.И., Губская Е.В., Голубина И.В., Шошина О.Ю., Верещагина Е.П., Анолдонова З.В., Павлинская И.Р.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ай, бо-лит!

Спецвыпуск № 3(90)
Февраль 2003 г.
ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА
Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Наше дело
не подает бед

Спондилоартрит пусть
огнем горит!

Арбуз снимет тяжкий
груз 1-3

Вот от чего
проблемы его

Боль в спине - не по мне
По классу проложим
трассу

Сто крат был прав Гип-
пократ 4-5

Чтобы опять
не захворать

Опыт личный - друг от-
личный

Не ленитесь - наклони-
тесь

О массаже вам расска-
жем 6-7

Позвоночник -
сил источник

Дублер 8

Подписка на 2003 год!

По Объединенному ката-
логу «Пресса России»
(том 1-й, стр. 79, 90, 91) на
I полугодие 2003 г. продол-
жается ежемесячная под-
писка на газеты: «Ай, бо-
лит!» - индекс 34259; спец-
выпуск «Ай, бо-лит!» (не яв-
ляется бесплатным прило-
жением к «Ай, бо-литу!») -
индекс 29722; комплект
«Ай, бо-лит!» + спецвыпуск
«Ай, бо-лит!» - индекс
44355; «Живица» - индекс
27807; «Дюймовочка» - ин-
декс 45753. С 1 февраля
2003 года открыта досроч-
ная подписка на второе по-
лугодие 2003 года на наши
газеты.

Без докторов позвоночник здоров



Спондилоартрит пусть огнем горит!

Я геолог. Исколесил всю страну с геологическими партиями. Не раз оказывался в экстремальных ситуациях. Ночевал на вечной мерзлоте. Блуждал одинешенек в горной пустыне без питья, теряя сознание. И всегда поддерживал физическую форму. Бегал, гири ворочал, обливался холодной водой. Казалось, здоровья хоть отбавляй. Но...

(Продолжение на стр. 2 - 3.)

Нынче хребет

Немало - верное начало!

С чего начать голодание?

Примите слабительное (сенну или корень ревеня), часа через три сделайте клизму кипяченой водой со свекольным соком. Это гораздо эффективнее, да и полезнее. Жидкость задержите в кишечнике на 5 - 10 минут. И повторяйте клизмы по 2 раза в сутки во все время голода.

Если нет соковыжималки, приготовьте свекольный настой. Мелко натертую сырую свеклу в неметаллической посудине залейте горячей водой, настаивайте, тщательно закатав и изредка взбалтывая. Процедите. Соотношение сока и воды 1:2 нужно лишь в начале голодания. Потом достаточно 1:10 или даже 1:20. Температура жидкости для клизмы - 36 - 39 градусов. Так она лучше всасывается кишечником и лечит его.

Во время голодания старайтесь пить как можно больше воды. Эффект исцеления у людей, следующих моей методике, начинается обычно после такой дозировки: 7 л воды в сутки у мужчин и 4 л у женщин.

Лучше пить теплую кипяченую воду из термоса. Можно добавить 2 - 3 сливы на литр воды или «петроп»: петрушку и укроп, сельдерей и пастернак. Эти травы очень полезны, обладают мочегонным и послабляющим действием.

Кому-то приятным покажется питье с соком грейпфрута или лимона, медово-лимонной смесью, настоем шиповника. Кто-то захочет поголодать на свежих огурцах. При большинстве болезней почек и печени, дыхательных путей и легких, гриппе, насморке, гнойных воспалениях нередко эффективнее голодать на меду, на изюме, инжире или арбузах и дынях.

А вот применение лекарственных трав и медикаментов во время голодания может вызвать опасные осложнения. Но в некоторых случаях приходится совмещать начало голодания с приемом лекарств, уменьшая их дозу в 2 раза к концу первых суток, в 4 раза - к концу вторых суток и в 8 - 10 раз - к концу третьих суток с последующим отказом от лекарств или с сохранением лишь минимальной дозы. При гастрите и язвенной болезни в первые дни голодания случаются сильные боли. Если не удастся уменьшить их теплым питьем, принимают мини-дозы димедрола. При болезнях дыхательных путей я совмещал голодание с питьем разбавленных настоев листьев мать-и-мачехи, или цветков липы, или цветков бузины черной с медом. Но потом обязательно переходил на голодание с чистой водой. При болезнях сердечно-сосудистой системы можно

добавлять в питье настой чернослива, изюма, инжира или кураги. При желчнокаменной болезни и отсутствии желчного пузыря голодать приходится на яблоках, яблочном соке или разогретых арбузах с последующим переходом на чистое голодание.

И быт не должен быть забыт

Важно организовать и быт лежащих больных (в том числе спинальников), решившихся на голодание. Поставьте на тумбочку рядом с постелью поднос с термосами и банками с кипяченой водой.

В 1978 году у меня случилась травма позвоночника - спондилолистез и обострилась болезнь Бехтерева, воспалились глаза. Я увеличил количество питья, стал в среднем выпивать по 20 - 25 л в сутки. А для обеспечения такой промывки организма 2 раза в день рядом со мной оставляли закрытые банки с кипяче-

Спондилоартрит

ной водой и с десятков термосов с кипятком. Еще я раз в 3 дня ел сырую капусту с томатным соком. Особых проблем с кишечником у меня не было: надевал корсет и вставал для естественного облегчения. Но если кишечник работает плохо, желание пить может появиться только при свекольных клизмах 2 раза в сутки.

Инфарктникам, инсультникам, беременным, при сотрясении мозга, болезнях глаз, а также в других случаях, когда физическое напряжение противопоказано, начинать надо с клизмы в 0,5 л, доводя потом количество жидкости до 2 л и более.

Во время голодания самые частые осложнения - запоры. Из-за этого я и придумал свекольную клизму. А уж вы будьте бдительны и очищайте организм, подбирайте такое питье, какое именно сейчас вам приятно, целебно и не возбуждает аппетит.

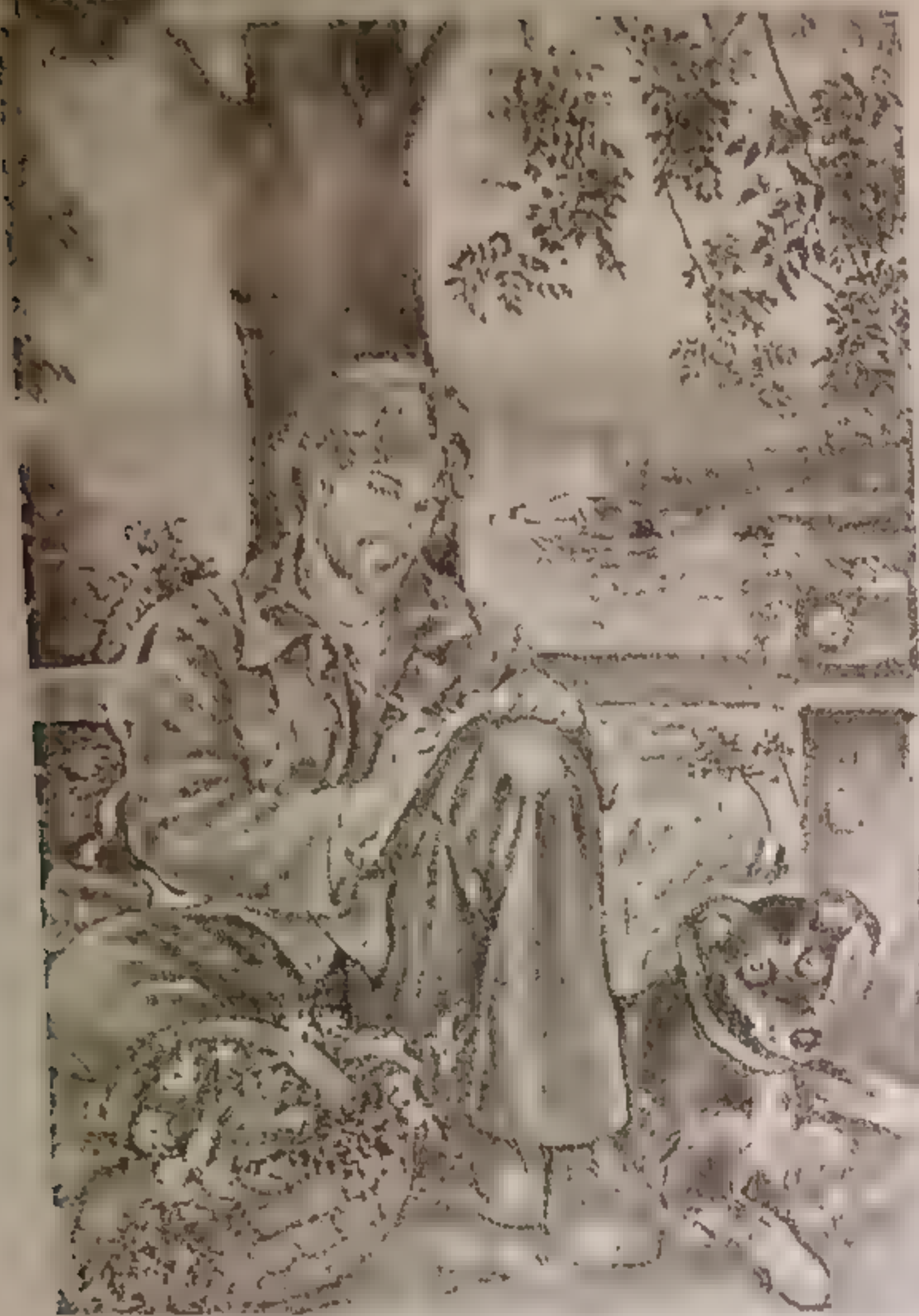
Стремитесь к тому, чтобы голодание не было для вас непосильным бременем. Питье, физкультура и даже настоящие тренировки проводите с легкостью и удовольствием. Среди дня вы можете почувствовать на 20 - 40

минут сонливость, снижение тонуса. Это норма. Если вы в это время на работе, то в обед поспите сидя, но лучше побегайте на свежем воздухе или вверх-вниз по лестнице.

На 7 - 10-е сутки голодания обычно временно, на несколько часов, ухудшается состояние. В этот период или даже чуть раньше пейте боржоми с кипятком или теплую воду с минимальным количеством питьевой соды. Это поможет преодолеть неприятные симптомы. Но лучше, если вы будете пить просто теплую кипяченую воду. Значит, вы наилуч-



Снять
обыкновенная



Голодание не отвергай заранее

В 36 лет колени и правое плечо сковало сильными болями. Позвоночник стал негнущийся, будто я шпагу проглотил. Оказалось, заболел спондилоартритом, периферической формой болезни Бехтерева. Как Николай Островский, автор книги «Как закалялась сталь». Только он стал лежачим через 6,5 лет после начала первых болей, а я - через 4 месяца. Врачи старались мне помочь. Со времен Павки Корчагина научились предотвращать слепоту - и зрение мне все же сохранили. В остальном - никакого прогресса. Напротив, болезнь развивалась очень бурно.

Тогда я решил помочь себе сам. Изучил все, что мог найти об артритах, но просвет «в тучах» почувствовал лишь в методе лечебного голодания. И «объявил голодовку» с обильным питьем до 7 л в сутки. Может, потому и смог «убежать» от этой неизлечимой и сейчас болезни.

Мне было нелегко. Друзья сумками носили передачи, врачи дружно отговаривали от «безумной» идеи, но ничего другого предложить не смогли. Я выстоял и был вознагражден. К концу первых суток голодания температура спала, приступы болей стали короче, а на шестые сутки я уже бегал наперегонки с сытыми.

Первый раз голодал 27 суток. И у меня были симптомы полного очищения.

Потом рецидивы болезни, конечно, случались, но я их снимал короткими голоданиями по 20 - 40 часов. Голодал (и голодаю!) с профилактическими целями (особенно осенью и весной) до шести суток подряд, без отрыва от работы.

Пересмотрел взгляды на питание. Стал сыроедом, но позволяю себе яйца всмятку и молочнокислые продукты. Питаюсь раздельно. Ежедневно, в том числе и во все голодные дни, активно «физкультурю».

Освоил лечение медью, обезболивание с помощью рефлексотерапии, закалялся. Висел на простейшем турнике, разминался с тяжелыми гантелями. И конечно же, бегал. В 1990 году трижды пробежал марафон в состоянии голода. Так и живу! Выросли дочки. Растут два внука. Много работаю. Выступаю с лекциями и научными докладами. Вот и сейчас хочу поделиться опытом оздоровления.

НЕ ВЕДАЕТ БЕД

шим образом миновали криз.

Вообще-то, с ним не надо бороться. Создайте себе на этот период благоприятные условия: не работайте, не утруждайтесь домашними хлопотами. Лично мне удавалось одолевать кризовые симптомы «на бегу». Но я был дома, рядом с родным диваном, питья - сколько требуется, да к тому же у меня здоровое сердце. Каждое утро начинал с дыхательных упражнений, потом осторожной трусцой бегал по квартире мимо термосов, делая 2 - 3 глотка каждые 5 - 8 минут. И так - 30 - 45 минут. Только после этого переходил на бег в высоком темпе.

Тяжелым больным, а также людям со свободным режимом труда или неработающим голодать лучше без перерыва - до симптомов полного очищения. К длительному голоданию нужно подходить очень ответственно. Лучше это делать под наблюдением опытного руководителя. А если у вас его нет - действуйте самостоятельно. Но сначала все обязательно изучите, взвесьте все за и против. Начните с коротких голоданий и только после приобретения знаний и опыта решайтесь на длительное.

питья поголодать, то тогда, уверяю, похорошеете без всякой косметики и даже помолодеете.

Вот рецепт напитка, который можно приготовить, находясь, например, в больнице. В литровую банку залейте 0,5 л кефира и туда же засыпьте любые из упомянутых выше трав и овощей. Все перемешайте и добавьте кипятка. Минут через десять уже можно пить верхний слой жидкости. Повторно залейте кипятком смесь овощей и кефира, но на этот раз перемешайте только верхнюю часть смеси...

Следующий прием пищи после окончания голодания - примерно через 10 минут, доза - в 2 раза больше предыдущей. Так я продолжаю питаться в течение 1 - 2 часов, каждый раз увеличивая дозу и интервал в 2 раза. Затем пытаюсь «пофизкультурить» (если не получается,

Хвощ



все дела. Проснетесь вы бодрым, аппетит будет умеренный.

Как я питаюсь в обычные дни? Сочетаю сыроедение с обильным питьем и активными занятиями физкультурой.

Мать-и-мачеха, сныть, мокрица... Благодаря им мой сыроедческий стол становится богаче. Целю ярко-зеленую крапиву двудомную, которую мою в холодной воде и ем сырую. А вот жгучую крапиву сначала заворачиваю в листья подорожника или капусты. Если у вас артроз или остеохондроз, нарвите ветки жгучей крапивы и жальте ими больные колени или позвоночник! Только надо не стегать, а как бы гладить.

Не обхожу вниманием лебеду, сурепку, пастушью сумку. Люблю пожевать нежную хвою лиственницы или сосны, молодые листочки клена или липы. Иногда, вместо обеда, беру с собой пакетик сухофруктов и еду «пастись» к кленам и липам. Не ленюсь брать с собой лопатку, поэтому и ранней весной, и поздней осенью у меня на столе корни лопуха. Заготавливаю сушеную зелень: листья и порошок стеблей укропа, петрушки и других трав. Сушу корнеплоды.

ПУСТЬ ОГНЕМ ГОРИТ!

Симптомы полного очищения таковы: за 2 - 3 дня до их наступления голодающий ощущает слабость, вялость и зябкость. И вдруг появляются энергия, бодрость, тепло во всем теле, даже румянец на щеках, очищается язык (иногда не весь). После этого приготовьтесь к приступу очень сильного аппетита, который не проходит ни от питья, ни от физической нагрузки. И тут будьте начеку: **не переешьте! Помните: после голодания следует период восстановления.** Он потребует от вас особой осторожности.

Арбуз

снимет тяжкий груз

Как лучше начать питаться? Надкусить что-нибудь «живое», сочное и с наслаждением сосать, например виноградину, помидор, сливу или размоченный сухофрукт. Допустимы свежеприготовленные пюре и соки, лучше фруктовые. Начать можно и с нескольких глотков молочнокислой сыворотки. Поделюсь с вами рецептом.

На водяной бане из кефира или простокваши сделайте творог. Когда он всплывет, разрежьте его и в образовавшуюся «прорубь» засыпьте мелко нарезанные некрахмалистые овощи и зелень: петрушку, укроп, сельдерей, капусту, редис, репу и их листья, кабачки, кресс-салат, подорожник, крапиву, сурепку, лебеду, хвощ, листья липы или клена, клевер, сныть. Снимите с огня, дайте настояться и отделите массу от жидкости.

Сыворотка и творог получают просто объединением! Пейте сыворотку за полчаса до еды или вместо еды, и ваш кишечник станет чище, а настроение лучше. А если сначала сделать свекольную клизму, выпить сыворотку, а после

можно и поспать, начиная после пробуждения не с еды, а с теплого питья и физической нагрузки).

С начала «сытого» периода старайтесь как можно дольше пробыть на жидкой пище: соках и вегетарианских супах. Затем - на фруктах и тертых овощах. Потом включите в рацион нетертые овощи, тщательно пережевывайте их.

Арбуз и дыню я сначала разогреваю в ванне с горячей водой (бахчевые легко переест, поэтому после шести дней голодания лучше есть их лишь к концу вторых суток восстановительного периода). Сырой лук и чеснок после 6-дневного голодания советую есть не раньше чем через 2 недели. А после 2-недельного голодания - через 4 - 8 недель. Иначе можно получить ожог слизистой желудка.

Если вам не удалось избежать перекармливания и других осложнений пищеварения, вызовите рвоту, а после небольшого отдыха сделайте клизму и перерыв в питании на 10 - 30 часов.

По моей методике при правильном восстановлении после голодания стул должен нормализоваться сразу же. Иначе возможны осложнения. Еще могут случиться судороги конечностей. Причиной могут быть поваренная соль в пище или нитраты. Чтобы вас не тянуло к солонке, добавляйте в пищу «петроп» или сухую морскую капусту.

Этот переход пройдет без забот

Период восстановительного питания после голодания равен примерно двум срокам голодания. И наконец наступает день нормализации - перехода к обычному питанию. У вас может резко пропасть аппетит, сильно захочется спать. Этот день проведите в постели, отложив

Без возражения - полезно движение

И в заключение несколько слов о пользе движения. В 43 года у меня случилась травма позвоночника - спондилолистез. На этот раз излечения «кавалерийским» наскоком не получилось. Пришлось около пяти месяцев пробыть в корсете, заново учиться ходить. Одновременно с курсами голодания я постепенно, шаг за шагом, увеличивал нагрузки, стал бегать по лестнице, подключал кое-какие силовые упражнения. На восстановление после травмы ушло больше шести лет.

Мои тренировки не были ежедневными. Периодически приходилось с помощью голодания (несколько недель) снимать острые боли в позвоночнике, а затем выбирать для тренировок дни, когда был бодрее. Я делал дыхательные упражнения, растягивал позвоночник на турнике, выполнял упражнения с прогибом назад типа «кобры» у йогов.

Потом освоил такое: опирался одной рукой о табуретку, стол или колено, а другой поднимал гантель. Через некоторое время смог поднимать ее и вовсе без опоры.

Когда позвоночник еще слаб, важен бег по лестнице. В этом случае нет более в позвоночнике из-за его сотрясений, а сердце и легкие работают как при настоящем беге (кстати, на настоящий бег в быстром темпе я решился лишь через 9 лет после спондилолистеза). Хороши и стократные приседания.

Хотя медики и запрещают физкультуру при диагнозах подобных моему, но при соблюдении постепенности, осторожности, вдумчивости физические нагрузки, уверен, возможны. И просто необходимы! Я старался не форсировать события, не рисковать понапрасну хребтом. Срывы у меня бывали. Ничего страшного. Отлежишься, поголодаешь - и опять вперед! Все тренировки проводил только в голодном состоянии. Такой подход ускорял лечение и уменьшал вероятность срывов. Если они все же происходят, то продолжение голодания позволяет ликвидировать последствия травм за короткий промежуток времени.

Сергей Бородин, г. Москва

Вот от чего

Долгое сидение вредно, без сомнения

то только кажется, что сидя мы отдыхаем. На самом деле нагрузка на нижнюю часть позвоночника у сидящего человека на 40 % выше, чем у стоящего. Позвоночные диски устроены так, что в естественном положении они нагружаются равномерно по всей окружности. К тому же в неподвижном теле замедляется кровоток. В результате мышцы «голодают», в них накапливаются не удаленные ядовитые продукты обмена, и возникают боли.

достают до пола. В итоге нарушается распределение нагрузки, пережимаются сосуды ног. Другому стул низок, третьему глубок... К тому же у стула нет подлокотников. **Приспособьте его для ваших нужд: подложите твердую подушку на сидение или маленькую подушечку под спину, чтобы поддержать ее естественный изгиб, или поставьте скамейку под ноги.**

Если спинка неудобная, не повторяет изгиб спины, лучше совсем не прислоняться, а поддерживать тело в правильном положении с помощью мышц. Чтобы они не уставали, нужно время от времени менять угол тела - то подаваясь вперед, то откидываясь назад. **При этом спина сохраняет прямое положение - сгибаться и сутулиться не следует.**

Кресла должны подгоняться по высоте, глубине, положению спинки и подлокотников. Если нет возможности регулировать все - пусть у кресла регулируется хотя бы высота сидения. При этом неудобная спинка все же лучше, чем никакая. Если вы не пользуетесь ею во время работы, то по крайней мере можете откинуться на нее, опираясь лопатками, когда просматриваете готовую работу.

Не пожалейте времени, устраивая свое рабочее место. Делайте и приносите любые подушечки, подставки, валики - все, что сделает ваше многочасовое сидение более терпимым и менее разрушительным для позвоночника.

Работая с компьютером, располагайте монитор на таком расстоянии, чтобы вам не приходилось подаваться вперед, вытягивать шею. Если плохо видно - выбирайте более крупный шрифт, меняйте освещение экрана. Положение монитора и изображения должны быть отрегулированы таким образом, чтобы можно было работать не напрягая глаз.

Моя, полезно мыть пол

так, главное, что надо соблюдать, чтобы не стать пациентом костоправа:

- сидеть меньше, вставать чаще;

- сидеть активно, больше шевелиться;

- сидеть удобно, не сутулиться, всегда удерживать спину в прямом положении.

И не сидите хотя бы дома. Глядя на экран телевизора, делайте упражнения. Болтая с соседкой, натирайте морковку. И помните: нет ничего полезнее для спины, чем мыть полы руками - внаклонку. Что бы там ни говорили производители моющих пылесосов.

Наталья Коришкова

Боль в спине не по мне

Вновь и вновь разгоняю кровь

Первое, чему нужно научиться - это подвижности. Чтобы разогнать кровь, меняйте положение тела хотя бы 2 - 3 раза в течение часа. Даже безнадежно-сидячая работа предоставляет кое-какие возможности. Для начала сделайте свое рабочее место менее комфортным - здоровье стоит того! **Не ставьте телефон на свой рабочий стол. Вставайте на каждый звонок и разговаривайте стоя. Если нужно обсудить что-то с коллегой в соседней комнате, не пользуйтесь телефоном, а зайдите к нему сами. С этажа на этаж поднимайтесь и спускайтесь пешком. Делать покупки в обеденный перерыв - ценная идея, от которой не стоит отказываться. Если вы очень загружены и буквально не можете оторваться от стула, постарайтесь двигаться не отрываясь. Меняйте положение тела при каждом удобном случае. Напрягайте и расслабляйте мышцы ног и ягодиц. Откидывайтесь на спинку кресла, когда читаете или говорите. Поворачивайте голову (не резко). Массируйте себе шею, просматривая бумаги. Все эти с виду незначительные изменения помогут сохранить здоровье.**

Смотри, верно стул подбери

ловом, сидеть надо активно. Осталось выяснить, на чем лучше сидеть. Обычный стул - самый неудачный вариант. Потому что люди все разные, а стулья одинаковые. Одному стул высок - ноги не

Одни сидят на службе, другие - дома перед телевизором... А объединяет всех боль в спине. Природа не готовила нас для многочасового неподвижного сидения. За мамонтом бегать - это да. Коренья съедобные выкапывать - это мы миллионы лет тренировались. Но сидеть целый день перед экраном - такое в нашей натуре вовсе не заложено.

Почему сидеть вредно, мне объяснял хиропрактор (костоправ), занимаясь моей спиной. Он же рассказал, какие меры необходимо принять, чтобы впредь свести ущерб к минимуму.

По классу проложим трассу

Большинство людей точно знают, когда они сорвали спину. Кто-то снимал чемодан со шкафа, кто-то двигал диван, поднимал коляску с ребенком... Однако, по утверждению профессионалов, эти памятные события обычно бывают просто-напросто последней каплей. Той последней соломинкой, которая ломает спину верблюда.

По большей части главная причина - статическая нагрузка. День за днем она перегружает и разрушает наш позвоночник, «дожидаясь» какого-нибудь неудачного движения. Многочасовое сидение - проблема нашего времени. Еще в прошлом веке ее не существовало. Вспомните картину «Устный счет», на которой дети в сельской школе свободно ходят по классу, решая в уме задачу, подходят к учителю, чтобы сообщить результат. А в нашей школе даже самым маленьким приходится часами сидеть неподвижно. И с каждым годом они сидят все дольше и дольше. То есть чем старательнее ребенок, тем хуже приходится его спине. И если сразу не научить его мерам безопасности, то неприятности гарантированы.

Проблемы его

Теплый душ снимает всю лишнюю, ненужную энергию, уносит усталость.

С Валерием Андреевичем Баевым я встретила в Крыму на Международном конгрессе по энергоинформационным взаимодействиям в природе и обществе. Идеи Баева о том, как человеку продлить жизнь и не болеть, чрезвычайно просты и легко укладываются в некий свод правил, которым нужно руководствоваться в повседневной жизни.

Поклон заменит стадион

- Валерий Андреевич, согласны ли вы с Гиппократом в том, что все болезни происходят от неправильного состояния позвоночника?

- Согласен. Успех лечения многих мануальных терапевтов не всегда бывает полным. Это легко объяснить. Если человеку, у которого долгое время наблюдались проблемы с позвоночником, вправить позвонок, то он через какое-то время снова «съедет», и больному может стать хуже, чем было. Я же призываю к тому, чтобы человек сам восстановил свой позвоночник, а еще лучше - предупредил возможные его дефекты. Предлагаю для этого простое упражнение - поклоны, которые, кстати, приняты во всех религиях.

Изучив эзотерику поклона, я понял, что это одно из сильнейших оздоровительных упражнений. **Поклоны сохраняют гибким и здоровым позвоночник, а следовательно, поддерживают нормальную работу внутренних органов, с которыми он связан.** Чтобы поддерживать позвоночник в хорошей форме, достаточно утром совершать 12 поклонов.

После выполнения утренних поклонов нужно обязательно немного отдохнуть и расслабиться. Лягте на живот, руки вытяните вдоль тела, голову поверните, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Расслабляясь, думайте о приятном, например о прогулке по берегу моря или лесу, представляйте себя молодым и здоровым.

Вот: ложитесь на живот

- Мне всегда казалось, что лучше всего расслабляться на спине...

- Посмотрите вокруг! Все животные: кошки, собаки, тигры, даже белые медведи - очень любят отдыхать на животе. Полезно так лежать и после приема пищи, поскольку она быстрее переваривается и эвакуируется из желудка. После 5 - 7 минут лежания на животе полезно отправиться в душ.

- А каким должен быть утренний душ?

- Чтобы с утра максимально зарядиться энергией, желательно принять холодный душ, а еще лучше - облиться холодной водой из ведра. Голову держите прямо и смотрите перед собой. Из спортивной медицины хорошо известно, что если штангист, поднимая вес, смотрит на штангу, его шея напрягается, голова резко дергается, и в результате он «сажает» позвоночник. То же и при обливаниях. Если поднимать ведро, глядя на него и двигая одновременно головой, то происходит резкое перемещение позвонков.

Под холодным душем нужно стоять минимум десять секунд. Воду для обливания надо готовить с вечера: налить ведро и оставить его в ванной, чтобы вода была комнат-

Сто раз был прав Гиппократ



ной температуры.

При обливании холодной водой сосуды сначала сокращаются, а затем резко расширяются, в результате чего кровь приливает к поверхности кожи, вокруг человека образуется мощный энергетический каркас. Некоторые люди специально осваивают сложные методики, пытаясь научиться набирать энергию. Однако нет ничего проще - **всего десять секунд холодного душа, и организм заряжается необходимым количеством энергии.**

Вечером примите теплый душ, стоя под ним столько, сколько захочется.

А после парной облейся водой

- Включает ли Ваша методика какие-нибудь рекомендации по питанию?

- Как врач, я могу утверждать, что по своему анатомическому устройству человек ближе к вегетарианцам, чем к мясоедам. И если у человека возникает нравственная потребность или просто желание изменить себя, помочь своему здоровью, ему достаточно соблюсти хотя бы два поста - Великий и Рождественский, чтобы он не захотел больше употреблять мяса никогда. Тому свидетельством и я сам, и многие мои пациенты. **Организм за это время очищается, привыкает к более здоровой пище и быстро забывает вкус мяса.** Вы и представить себе не можете, сколько недугов у человека проходят как бы сами собой, без всякого лечения, особенно хронические болезни, мучившие его годами!

- Ну и наверное, нужна баня?

- Дважды в неделю. После бани обязательно полежать на животе и расслабиться - это неременное условие правильного завершения водной процедуры.

Да, сразу после парной полезно облиться холодной водой или окунуться в холодный бассейн. Контрастное температурное воздействие является отличным очищающим и закаливающим средством.

Но вот плавать в бассейне после парной не нужно, так как буквально за пять минут в разгоряченное тело с открытыми порами всосется грязь из воды. После обливания холодной водой или купания надо обтереться насухо, чтобы вода не проникала в кожу. Восполнить потерю воды после бани лучше всего натуральным соком, травяным чаем или минеральной водой.

- Я думаю, многие не следуют этим простым рекомендациям, потому что не верят, что так легко можно начать путь к здоровью и долголетию...

- А в заключение хочу дать совет, основанный на моем многолетнем врачебном опыте: **никому не рассказывайте о своих болезнях и не обсуждайте с другими людьми свое здоровье.**

Древние китайцы говорили: «Обсуждая с кем-нибудь свое здоровье, вы раздаете его направо и налево». В народе это называется «сглаз». Когда вы раскрываетесь в беседе, другой человек может позавидовать вам или неискренне посочувствовать, как бы «снимая» таким образом ваше благополучие. Молчите о своих недугах и своем здоровье - и будете здоровы!

Начните завтрашний день с поклонов - миру, Богу, самому себе!

Подготовила Елена Позолотина,
по материалам журнала
«Будь здоров»

Подопыюсь личным опытом лечения остеохондроза, ведь после определенного возраста он есть практически у всех. Но давайте договоримся: если остеохондроз - следствие каких-то травм, смещения дисков и прочих серьезных причин, то оставьте лечение специалистам. Во всех же остальных случаях, особенно когда болезнь - следствие прожитых лет, вы сами в состоянии сделать многое для оздоровления своего позвоночника.

Не ленитесь - наклонитесь

Прежде всего надо улучшить кровоснабжение мышц позвоночника. Для этого хорош массаж мышц спины специальным деревянным массажером-тренажером, втирание красного столового перца, настоянного на водке (10-процентная настойка), мази и жидкости со скипидаром. Годятся и 10-процентная настойка цветков сирени, мазь с бодягой, а также спиртовая настойка с адамовым корнем. После втирания тепло укутайтесь и минут 30 полежите на спине.

Много есть различных упражнений для позвоночника, но, по моему, лучшее среди них - методика

Поля Брэгга, известного американского натуропата. Эффект поразительный. С каждым днем занятий становится лучше. Через 2 недели вы почувствуете явное улучшение, а через месяц - возможно выздоровление.

1. Лягте на живот. Поднимите таз и выгните спину дугой, опираясь на ладони и пальцы ног. Голова опущена, ноги расставлены на ширину плеч, колени и локти выпрямлены. Опустите таз до пола. Руки и ноги прямые - это придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Делайте упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше. Выгнув вверх спину, снова поднимите, снова опустите. И так - 10 раз.

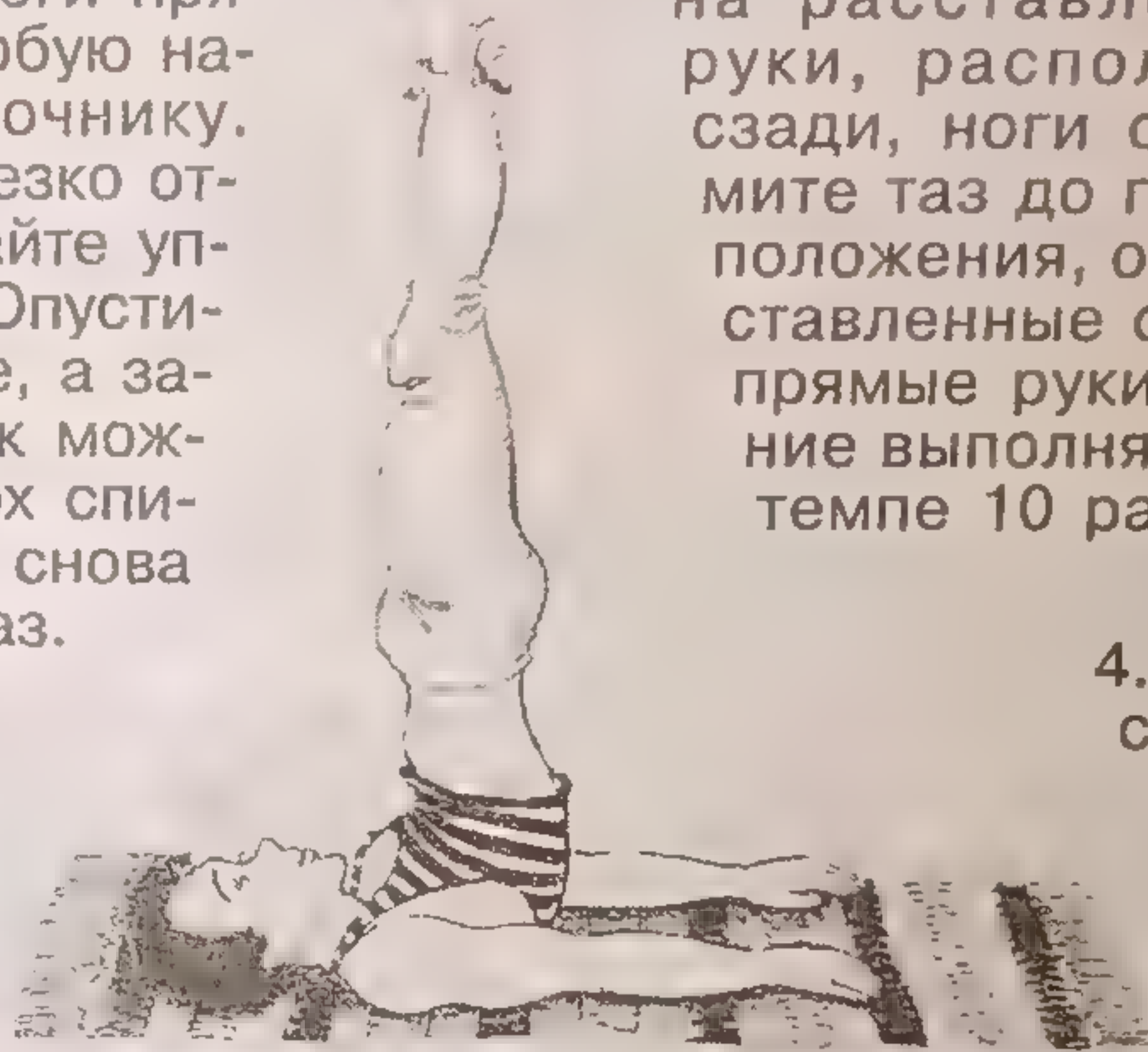
2. Исходное положение такое же, как в 1-м упражнении. Поднимите таз и вытяните ноги - они должны

быть прямые. Поверните таз влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем сделайте то же вправо. Руки и ноги не сгибать! Старайтесь сильнее растянуть позвоночник. Прделайте упражнение по нескольку раз в каждую сторону. Для меня, кстати, оно было самое трудное, особенно в первые дни занятий.

3. Сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз до горизонтального положения, опираясь на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение выполняется в быстром темпе 10 раз.

4. Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди, об-

Опыт личный



идушие по всей ширине спины, также отходят от позвоночника. Напряжение этих мышц справа и слева часто отличается друг от друга, из-за этого отдельные звенья позвоночника смещаются. Что и приводит с одной стороны к выдавливанию диска, с другой - к защемлению нерва.

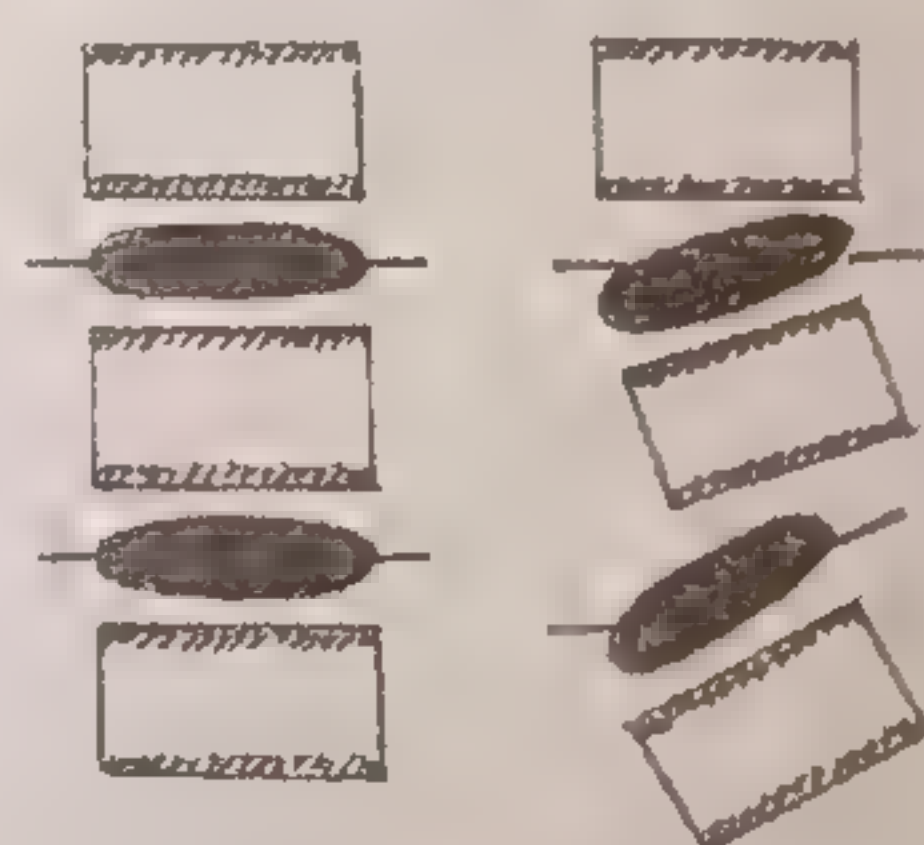
На пораженном участке активно оседают шлаки. А если поражение длительное, то, наслаиваясь друг на друга, шлаки загустевают, пережимают сосуды, нерв еще больше сдавливается - это ограничивает наши двигательные возможности и порождает дополнительные застои.

Мануальную терапию в таких случаях проводить совершенно бесполезно. В первую очередь необходимо выровнять мышечное напряжение с обеих сторон позвоночника и провести расшлаковку.

Разницу в длине уберите мне

Особенно сильны пояснично-крестцовые боли. В большинстве случаев они связаны с разной длиной ног. Чтобы проверить, положите человека на твердую поверхность на живот, возьмите за полностью рас-

О массаже



Смещение дисков позвоночника

слабленные ноги, мысленно проведите через позвоночник срединную линию, совместите косточки возле больших пальцев на продолжении этой ли-

нии и посмотрите на пятки.

Как правило, о разнице длины ног люди либо не знают, либо воспринимают как должное. А так как на полу ступни находятся на одном уровне, то появляется искривление таза. Это вызывает искривление позвоночника со всеми вытекающими отсюда последствиями. Больше всего страдают тазовые органы и седалищный нерв, а также суставы ног из-за разницы в нагрузке.

Причины, вызывающие разницу в длине ног следующие:

* родовая или внутриутробная травма (лечится долго, до 2 месяцев, коррекция проводится периодически);

* подвывих тазобедренного сустава.



Так случается: диски смещаются

Позвоночник - это последовательная цепь суставов, объединенных между собой мышечно-сухожильным соединением. Мышцы,

Захворать

хватив руками. Одновременно подтяните голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Задержитесь в этом положении 5 секунд. Повторите несколько раз.

5. Исходное положение такое же, как в 1-м упражнении. Поднимите высоко таз, выгнув дугой спину,

ДРУГ ОТАПЧНЫЙ

опустив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Вначале каждое упражнение выполняется до 3 раз. Постепенно, по мере улучшения состояния, доведите количество подходов до 10. Когда полностью освоите упражнения, можно сократить выполнение комплекса до 2 раз в неделю. При этом, чтобы сохранить достигнутый результат, надо проводить такую тренировку много лет. Для более быстрого эффекта рекомендую сначала принять горячую ванну, а после нее сделать перечисленные выше упражнения.

Вам расскажем

ва (лечится очень быстро - 5 - 10 дней);

* загрязненная печень (лечится очень быстро - 1 - 3 дня, иногда достаточно просто почистить печень);

* последствия травмы (лечится по-разному, в зависимости от тяжести и давности травмы).

Плотно потяните и отпустите

Как уже указывалось ранее, все начинается с расшлаковки организма, для чего проводится чистка печени. Она одна снимет напряжение со спины и устранит больше половины всех болей. После нее разница в длине ног будет значительно меньше.

Далее необходимо хорошо размассировать поясничный отдел, а также район тазобедренного сустава. Для этого нужно лечь на бок с согнутыми в коленях ногами. В этом положении тазобедренный сустав полностью доступен.

Это же положение используйте

Зверобойное масло? Прекрасно!

Полезны и вытягивания позвоночника. Лягте на живот на ровной твердой кушетке или столе, и пусть два человека - один за ноги, другой за плечи - вытягивают позвоночник до максимально возможного. После

чего в кожу вокруг позвоночника вотрите зверобойное масло. Такие

процедуры проводите 10 - 12 раз с периодичностью 1 сеанс ежедневно или через день. Зверобойное масло глубоко проникает в ткани позвоночника и способствует регенерации позвоночных хрящей.

Масло готовят так. В 0,5 л оливкового или облепихового масла (если нет - кукурузного или подсолнечного нерафинированного) положите 150 г цветков или верхушек мелко нарезанной травы зверобоя и поставьте на водяную баню на 30 минут. Снимите с огня и настаивайте 3 дня. Затем процедите. Храните в прохладном месте.



слаблен боковой отдел позвоночника, только туловище должно быть под прямым углом к лежанке. Если лежать слегка полубоком, то позвоночник не расслабляется.

Вернемся к восстановлению длины ног. Человек лежит на полу на животе. Отведите короткую ногу на 12 - 14 градусов от срединной линии, так же отведите противоположную руку. Рука и нога - на одной линии. Голова лежит на полу (можно повернуть ее набок): если она поднята, мышцы спины будут в напряжении. Возьмите человека за руку (либо он сам может за что-нибудь взяться) и за короткую ногу. Нога и ягодицы полностью расслаблены. Теперь очень плавно потяните и еще плавнее отпустите. Сделайте так несколько раз. Затем, чтобы снять осевое напряжение, потяните за обе руки и ноги (вытянув в длину). В завершение возьмите человека за таз, как показано на рисунке, и толкающим (одновременным с обеих сторон) движением поставьте его на место.

После этого можете вновь померить длину ног. Даже если после правки ноги станут ровными, в течение дня они займут первоначальное положение, поэтому процедуру на следующий день повторите.

А.С. Иванов, массажист,
Приморский кр.



Внимание и на питание!

Включите в рацион сырые овощи и фрукты: морковь, свеклу, капусту, петрушку, сельдерей, чеснок, лук, яблоки, ягоды, абрикосы, вишни, груши и пр. Полезны для вас и различные водные процедуры, особенно сауна, контрастный душ и плавание, а также хождение босиком и кварцевание.

Н.Н. Штаб, фельдшер

ПОЗВОНОЧНИК - СИЛ ИСТОЧНИК

По вечерам телефонные звонки междугородки не пугают Виктора Семеновича Очеретного. Он к ним уже привык. Разговоры все на одну тему - о лечении. Только пациенты разговаривают по-разному. Кто спешит и волнуется, а кто настойчиво добивается:

- Вы можете меня завтра принять? Два месяца уже пытаюсь к Вам попасть, и никак не получается.

- Приезжайте, завтра - приемный день. В любое удобное для Вас время.

Запоминайте и впредь не страдайте

Где-то к обеду с помощью двух поддерживающих, тяжело переставляя левую ногу через порог, вошла женщина лет сорока.

- Это я Вам вчера звонила, извините пожалуйста, Виктор Семенович! Здравствуй-те!

В знак приветствия и уважения он кивнул, выражая не только понимание, но и сочувствие ее тяжелому состоянию.

На предложение сесть, неизвестная ответила отказом, пояснив, что сидеть ей еще тяжелее.

- Я работник медицины, старшая медсестра, - продолжала она. - Три месяца назад, как-то при неосторожном движении, пронизывающая боль ударила мне в поясницу: не ступить, недохнуть, а в глазах все плывет. Я, по правде, не настраивалась к вам ехать, а через месяц, когда многие методы оказались безрезультатными, решилась. Но главврач больницы не пустил: мол, не хватало еще, чтобы медики у бабок лечились. Что люди подумают? Да и методы еще не все испробованы были. Прошел месяц - мне совсем плохо стало. Уже и на постели не сплю, а лежа на животе на столе, вытянув левую ногу. Сколько так можно поспать? И вот тайно от своих врачей приехала к вам. Муж на автомобиле привез меня. Только вы, пожалуйста, никому об этом не говорите!

Виктор Семенович кивнул головой в знак согласия. Старшая медсестра была раздета до пояса. А Виктор Семенович предложил лечь на топчан. Ощупав позвоночник, неожиданно сделал поправку, да так быстро, что пациентка даже испугаться не успела.

- Пусть муж делает вам дома массаж. Я делаю, а вы запоминайте. Положите компресс водочный и спите на подушечке. Вот сюда подложите. А сейчас одевайтесь. Вам будет лучше и сможете спать в постели.



Дублер

В самом деле шла на постели

Вроде бы заколдовал загадочным разговором так, что, одеваясь, женщина забыла о своей болезни и незаметно для себя и присутствующих сама обула сапоги - притом сидя на стуле. Помощники были удивлены. При выходе ей хватило одной опоры. На следующем сеансе через три дня сказала, что все это время спала на постели. Ей стало легче.

Была еще три раза. На последнем сеансе снова просила сохранить в тайне посещение.

- Хорошо, - ответил Виктор Семенович. - Тайну хранить я умею. Сколько вас таких?!

Он понимал эту женщину, как понимал всех, кто, спасая свое положение любым путем, ранит его душу до глубины, надеясь на то, что его раны заживут быстрее - на то он и целитель.

- До свидания, Виктор Семенович! Спасибо Вам большое! Если бы не Вы, просто не знаю... Сам Бог Вас мне послал, - волнуясь, говорила старшая медсестра.

Проглотив ком в горле, Виктор Семенович ответил:

- До свидания, выздоравливать Вам и не болеть. Но проводить не вышел. Возможно обиделся на то, что сделал почти невозможное, но остался за кулисами или как дублер в кино.

А узнает ли когда-нибудь главврач той больницы, какое лекарство помогло старшей медсестре, и сможет ли применить его кому-то другому? Скрывая правду от лечащих вра-

чей, мы рубим сук, на котором сидим, и вводим в заблуждение традиционную медицину. Поэтому она и обеднела, лишившись секретов народной мудрости. Врач должен знать правду, какой бы она ни была. Пусть горькую, но правду. И не должен быть жестоким и злопамятным. В противном случае он не врач.

Метод лечения: массаж и упражнения

Разработав свой метод в лечении сколиоза, Виктор Семенович тысячи раз убеждался в том, что многие болезни, не поддающиеся лечению традиционной медициной, не только образуются на почве сколиоза, но и лечатся освобождением пережатости нервной коммуникации в переходящем сегменте отдела позвоночника.

Сколиоз излечим, излечимы и болезни на его почве: остеохондроз, головные боли многих диагнозов, сердечные болезни, различные боли и колики в грудной клетке, лопаток, спины, поясницы, крестца, копчика, поражение седалищных нервов, межпозвонковые грыжи, боли суставов, артрозы, артриты, судороги, шпоры, онемение рук, ног, боли и рези живота, нарушение менструального цикла, циститы, колиты, опущение, загибы и выпадение матки, недержание кала, энурез, невралгия, эпилепсия, гипертония и многие другие.

Метод лечения - безлекарственный: массаж и специальные лечебные упражнения, разработанные В.С. Очеретным и назначаемые при осмотре пациента.

Проходя курс лечения примерно в 6-8 сеансов, больного или кого-либо из его родных и близких обучают, как делать лечебный массаж и как выполнять эти упражнения.

Задача: дать надежду на исцеление тысячам людей, вручить им своеобразный бальзам, то есть метод, при помощи которого каждый из нас в какой-то мере становится бы целителем себе или своим родным и близким.

Вы сможете согласовать возможность и сроки лечения, написав по адресу: 92907, Украина, Луганская обл., Кременской р-н, с. Старая Краснянка, ул. Ворошилова, д. 6, Очеретному Виктору Семеновичу.

Телефон: (06454) 2-45-50. Электронный адрес: ovs@sdtcom.lg.ua.

Во избежание ранее поставленных неправильных диагнозов в своем письме как можно подробнее опишите все симптомы болезни, весь ее ход и т.п.

<p>Газета зарегистрирована в Министерстве печати Св. №010292 от 02.03.1995 г. Министерство печати Украины, издательство Св. №11 №77-9101 Св. №11 №77-9101 Св. №11 №77-9101</p>	<p>Отпечатана в типографии г. Северодвинска, ул. Южная, 5. Печать офсетная. Заказ №615 Тираж 237.731 экз. Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!» Индекс: 29722. 2 раза в месяц. Объем 1 п. л. Цена в розницу свободная.</p>	<p>Время подписания в печать: по графику - пятница -17.00; фактически - пятница -17.00.</p>	<p>www.givitsa.ru e-mail: albolit@arh.ru Секретарь - (8184) 55-28-66 Отдел реализации (8184) 55-16-43 факс - (8184) 55-16-00 Редактор, корреспонденты - (8184) 55-03-68 Бухгалтерия - ф (8184) 55-16-53 Отдел дизайна (8184) 52-48-55</p>	<p>Директор Барболова Т.Е. Заместитель Крылова И.В. Сов. редактор Солодка О.Г. Над номером работали: Бабарухина Е.И., Верещагина Е.В., Махимова А.С., Бутерина Е.В., Улановская Н.Д., Симанова Е.Л., Иванова Л.Ю., Овсянникова И.И., Губская Е.В., Голубина Н.В., Клепиковский А.И., Мелин В.А., Аполлонова С.В., Преловская Н.В.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ай, болит!

Спецвыпуск

№ 4(91)
февраль 2003 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА

www.aybolit.ru

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Сбежим из плена
аллергена

✕ Записки бывшего боль-
ного

✕ Вот целебный бутер-
брод 2 - 3

Обрати внимание
на свое дыхание

✕ Вегетарианство - чуд-
ное лекарство

✕ Зевай - проходу астме
не давай

✕ Лучше нету горлицвету
..... 4 - 5

Сбылись мечты -
bronхи чисты!

✕ Методика доктора Со-
лопова

✕ Луч света в конце тон-
неля

✕ Каждый - званный гость
..... 6 - 7

Легко дышу -
лекарств не прошу

..... 3

Подписка на 2003 год!

По Объединенному катало-
гу «Пресса России» (том 1-й,
стр. 79, 90, 91) на I полугодие
2003 г. продолжается поме-
сячная подписка на газеты:
«Ай, болит!» - индекс 34259;
спецвыпуск «Ай, болит!» (не яв-
ляется бесплатным приложе-
нием к «Ай, болиту!») - индекс
29722; комплект «Ай, бо-
лит!» + спецвыпуск «Ай, бо-
лит!» - индекс 44355; «Живи-
ца» - индекс 27807; «Дюймо-
вочка» - индекс 45753.

С 1 февраля 2003 года
открыта досрочная подпис-
ка на II полугодие 2003
года на наши издания.

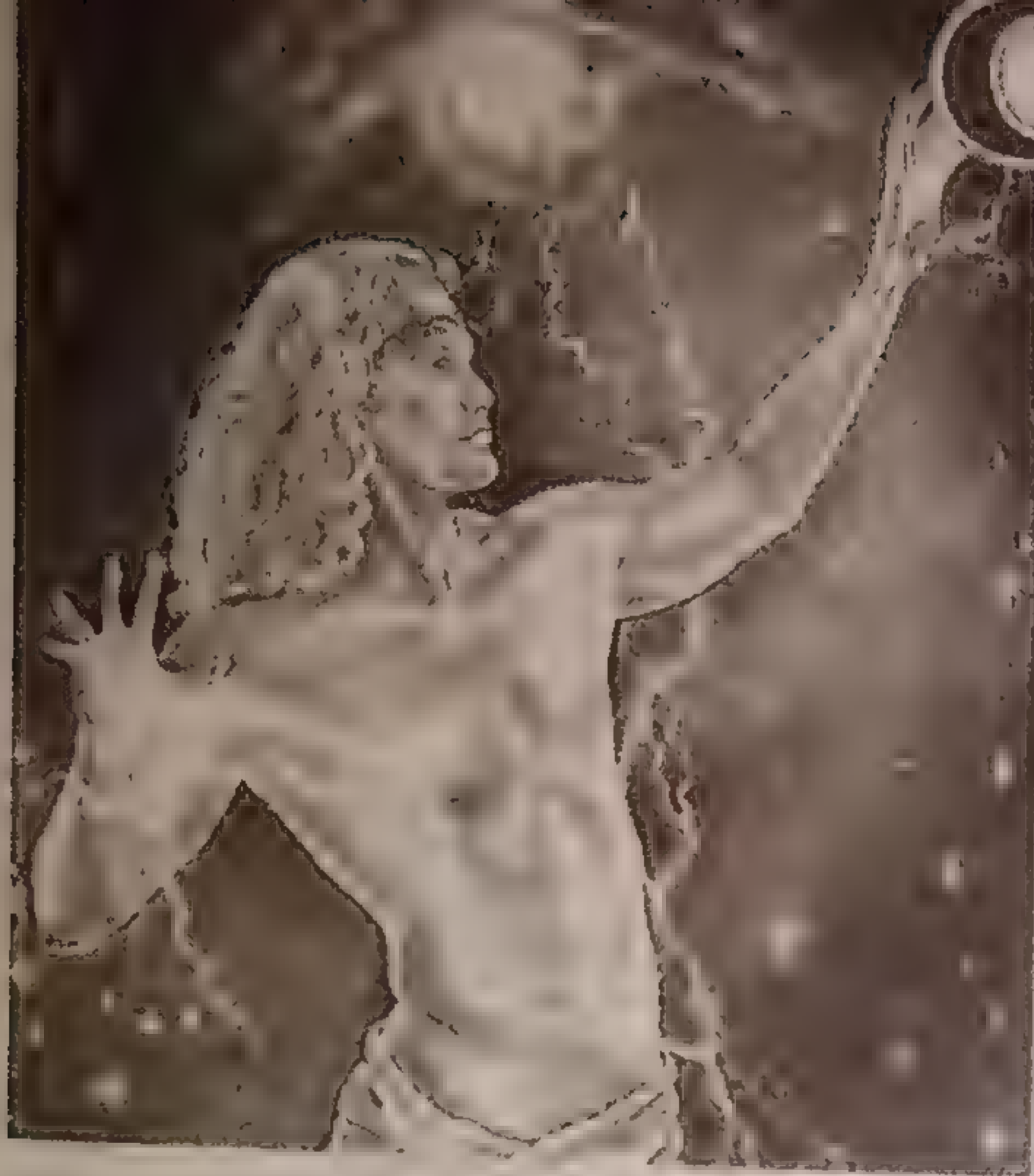
Теперь ясно: справимся с астмой!



Методика доктора Солопова

- Что делать с моей болезнью, - сетовал знакомый Олег, - ума не приложу. Шут-
ка ль, десять лет бронхиальная астма и все хуже и хуже. Уж на гормоны «подсел»:
третий год ежедневно глотаю, а толку никакого. Являюсь личным клиентом заведу-
ющего пульмонологическим отделением и что слышу от него: «Такова болезнь, что
тут сделаешь?!» Это резюме специалиста просто подрывает всякую надежду...

(Продолжение на стр. 6 - 7.)



Сбежим из плена

Первый приступ астмы у меня случился осенью 1941, мне было тогда четыре года. Причина: по родительскому недосмотру взял флакон с каким-то эфирным маслом и вдохнул. В основном болел осенью и зимой, изредка летом и весной. В школе пропускал по 1 - 2 четверти учебного года.

два альплагеря и получил 3-й спортивный разряд по альпинизму. Развилась общая выносливость. Пробегал 10 км за 43 минуты. Однако справиться с астмой было преждевременно

1970 год, май, озеро Селигер, исток реки Селижаровки. Жаркий, почти летний день. Цветут над водой желтые барашки ивы и других кустарников. Берега усыпаны сухой сосновой хвоей. Ночь была холодная, и я с удивлением почувствовал давно забытую стесненность дыхания. «Старая знакомая» с этого дня появлялась каждую весну вне связи с гриппом и ОРЗ

В аллергологическом центре II Градской больницы определили мои аллергены: «смесь деревьев», «смесь трав», «гостиничная пыль».

Из книги И. Ефремова «Лезвие бритвы» почерпнул сведения о йоге и ее возможностях, в частности о возможности контроля над своим организмом. Согласно рекомендациям йоги следовало «сосредоточиться на заболевшем органе, вызвать в нем чувство здоровья» и т. д.

Возник вопрос: а какой орган несет ответственность за проявление астмы? Я стал искать методику на ощупь.

В состоянии бронхоспазма пробова́л разные пранаямы - методы дыхания, упраздляющие «жизненной

Записки

энергией» (праной). Одни облегчали, другие усугубляли состояние спазма. Желательным оказалось дыхание с увеличенными паузами между вдохом и выдохом (вспомнил метод дыхания Бутейко), а также «попеременное дыхание через ноздри». Трудность использования пранаям заключалась в требовании их выполнения в позе лотоса, отработать которую можно только за длительное время.

По весне тяжело было мне

В здоровом состоянии делал подходящие мне пранаямы, а также асаны (позы), которые удавалось освоить в моем тогдашнем возрасте (39 лет). Среди асан обязательно присутствовали те, при которых тело находится в положении - ногами вверх, а также позы, на которые в литературе имелось указание как на «излечивающие астму» (таких указаний было на 2 -

Отступала, но этого мало

Борясь с простудами, обливался холодной водой из-под крана (зимой + 8 градусов), летом ходил предельно обнаженным, купался. Астма отступала, но полного контроля не было.

В 15 лет по совету старого частного врача начал в «опасные периоды» проходить курсы эуфиллина. На ночь пил димедрол. Результат: в 18 лет удалось прилично закончить 10 классов (1955 год), поступить в университет (физический факультет).

В 20 - 30 лет занимался туризмом (зимние многодневные походы, байдарочные путешествия по рекам Кольского полуострова, низовьям Оби, горные походы в Фанских горах, на Алтае, Центральном Тянь-Шане). Прошел

Ну-ка, чай, выручай!

Спешу поделиться хорошим рецептом от бронхиальной астмы. Это противоастматический чай. При его длительном применении не нужны будут ингаляторы, дорогие лекарства, со временем пройдет удушье, кашель, свистящее дыхание.

Вот и сам рецепт. Положите в кастрюльку 25 г багульника болотного, 15 г крапивы двудомной или жгучей и залейте литром холодной воды. Настаивайте всю ночь. Утром кастрюлю поставьте на огонь и закройте крышкой. Когда вода закипит, убавьте огонь и оставьте кипятиться еще 5 - 7 минут. Затем, не снимая крышку, уберите кастрюлю с огня и дайте настояться снадобью полчаса. Потом процедите и в горячем виде выпейте натошак стакан, а остальное - в 4 приема за день через час после еды.

Пейте чай 2 недели. Новую порцию ежедневно заготавливайте с вечера. Затем 2 недели отдохните и снова повторите лечение. И так - до полного выздоровления.

Л.А. Клокова, г. Городец



Багульник

Несколько лет моего отца мучила жесткая астма. Мама рассказывала, что началось все с простуды. Молодыми еще пошли они в лес и попали под ливень с градом. Отец и застудился. Долго кашлял, но к врачу не шел: боялся - положат в больницу. Мама каждый день растирала его водкой, и кашель утих. Но потом папа не раз бронхитом болел, и вот - астма.

Помню, во время приступов мы тотчас подносили папе большое блюдо с горячей водой, и он опускал в нее руки по локоть. Через некоторое время ему становилось легче. Таблеток папа пил очень много. Из-за этого стала болеть поджелудочная железа, «полез» вверх сахар. Пришлось сесть на диету: исключить белый хлеб и сладости. С этим он справился. Но в груди все равно «хлюпало», мучили кашель и одышка.

Мама постоянно заваривала отцу то мать-и-мачеху, то морошечные кустики (чашечки, на которых ягодки держатся). Две ч. л. того или другого заливала в 200-граммовой кружке кипятком и ставила на при-

Вот целебный бутерброд

ступок у печки - претъ. За день папа настоем и выпивал. Травы не сразу, но помогли: приступы кашля прекратились.

А однажды в гости наведалься брат отца. В подарок привез большую банку меда со своей пасеки. Услышав, как папа тяжело дышит со свистом, и налил нам масла сливочного 400 г, принеся и лука репчатого. Помешав 200 г масла на огне,

родку и поджарил на нем порционные батоны горки (так, сказал, в рецепте предписано было), тарелку мелко нарезанного лука до золотистого цвета. Чутко подстыло - добавил туда оставшееся масло и 500 г меда. Потом все перемешал и сложил в банку. Вот такое лекарство отцу приготовил. Сказал: должно помочь - его сослуживец так от астмы вылечился. Эту смесь папа намазывал на хлеб (на кусочек - ст. л.) и съедал бутерброд трижды в день. Правда, дядя предупредил: «Тем, кто печенью мается, это лечение не подходит».

Мамины травки и братово лекарство сделали свое дело. Сейчас папа почти не пользуется астмопентом. И таблеток меньше пьет. Дыхание у него ровное, спокойное. Ночами хорошо спит. Дай Бог, чтоб и дальше так было.

Таисия Ильина, Архангельская обл.

аллергена



3

3 позы, и то на мне их действие ярко не проявилось).

В 1976 году для контроля результатов был выбран «полигон» - уединенное место на опушке леса в районе Звенигорода. В этой местности росли

Аллерген «цветущих трав» был более слаб, и, как правило, дальше чихания и насморка дело не шло. Остальные времена года - конец лета, осень и вся зима - для меня опасности не представляли.

бывшего больного

нужные мне деревья и кустарники (орешник, береза, осина, ольха, ветла, черемуха, рябина - короче, все ба-рашки, сережки и сильно пахнущие эфираносы).

Там было организовано постоянное место, где я мог ночевать в полевых условиях, подвергать себя дозированной физической нагрузке в условиях контакта с аллергеном и вести запись результатов наблюдений.

Предварительное посещение этих мест в период цветения нужных растений у меня стабильно вызывало аллергическую реакцию: выделение слизи из носа, появление признаков бронхоспазма и далее необходимость привычных медикаментов и срочной эвакуации. Опасный для меня период начался с первых чисел марта (пыльца орешника) и продолжался около трех месяцев, оканчиваясь в июне во время полета тополиного пуха (он мне был неопасен) и цветения липы. Самым злым аллергеном для меня оказалась пыльца орешника, вяза и американского клена, который цветет по всей Москве.

Понемногу втянулся в йогу

Регулярные занятия по системе йоги для преодоления астмы я начал с середины лета 1976 года в возрасте 39 лет. Занимался первые 2 - 3 месяца по 20 минут 3 - 4 раза в неделю. По мере освоения материала возникла естественная тяга к упражнениям, и я с удовольствием отдавал этому примерно по полчаса ежедневно. В структуру занятия входили 3 - 4 пранаямы, поза змеи (в стиле Зубкова), уддияна бандха, наули, попытки пашимоттанасаны (голова - к коленям, сидя с вытянутыми ногами), прямая стойка на голове (ширшасана) и расслабление лежа на спине (савасана) с вызовом мысленных образов. Перед каждым занятием, согласно очистительным приемам йоги, проводил промывание носоглотки водой температуры тела.

Кроме того, я пользовался каждым удобным моментом для подготовки коленных и тазобедренных суставов к

овладению одной из центральных йогических поз - подмасаны (поза лотоса). Без овладения ею на серьезные успехи рассчитывать не приходилось.

С марта 1977 года я конец каждой недели проводил на «полигоне», ожидая «старую знакомую» - астму.

Она пришла солнечным днем 15 мая, и я сразу почувствовал, что работать лопатой стало труднее. Пришлось принять меры: закапать в нос смесь эвкалиптового (0,8 г) и оливкового (30 г) масел - по несколько капель в каждую ноздрю. Этого хватило для купирования развития бронхоспазма.

Период чувствительности к пыльце кончился через три недели после первого ощущения неблагополучия. Характерным был резкий выход из болезненного состояния, почти без «хвоста» остаточных явлений. Бронхи пришли в норму за 2 - 3 дня без применения привычных эуфиллина и димедрола.

Итак, девять месяцев регулярных занятий по не слишком сложной и отнюдь не специальной программе сократили время чувствительности к официальному аллергену в 4 раза. Механизм успеха был непонятен, но он был.

Год спустя, к весне 1978 года, я освоил еще несколько асан, а общий стаж занятий йогой составил полтора года. Однако результат остался на уровне первого успеха: 3 недели чувствительности к аллергену.

1979 год. Аллергена в ту весну я так и не дождался. Ничего, кроме ароматов весенних полей и лесов. Однако путь к дальнейшим победам стерегла неосвоенная падмасана. С новой энергией я занялся суставами ног. Успех был уже заметен: можно было сложить позу ученика, просидеть все пранаямы в полулотосе. Но...

(Продолжение на стр. 4 - 5.)

Здоровье в порядке при этой зарядке

Бегу я однажды по «тропе здоровья» (у нас она в бору проложена) и вижу: мужчина сосну обхватил и замер. Вот, думаю, молодец мужик - деревьями лечится. А оказалось, плохо ему. Астма бронхиальная замучила - вот и решил бегом заняться. Да видно, резко начал. Проводил я бедолагу до дому. А по пути рассказал, как сам к таким занятиям пришел.

Работал я долгое время на Севере геологом. Бывало, и в болото проваливался, и в пургу плутал. В общем, к старости нажил бронхиальную астму. Замучила одышка, кашель. Вот тогда-то и занялся своим здоровьем всерьез. Но начинал постепенно - с несложных физических упражнений.

Утром легонько потягивался всем телом и минуту-полторы сгибал пальцы на руках. Потом столько же сжимал и разжимал кулаки. Дальше крутил кисти вправо и влево. Сначала медленно, потом быстрее. Затем то же

самое проделывал с локтевыми суставами и суставами пальцев ног.

После этого, не спеша, садился в постели, также, не торопясь, вставал и переходил к упражнениям с плечевыми суставами. Махал руками: сначала потихоньку, потом резче. Вращал ими в разные стороны. Делал махи ногами, поднимал их, согнув в коленях. Придумывал любые упражнения, какие только фантазия позволяла. Единственное условие - не навредить себе, не перегрузить организм.

За этими упражнениями следовали вращения глазами в разные стороны. Можно поморщить лоб, поводить языком вкруговую во рту. С легким убыстрением понаклонять голову влево-вправо, вперед-назад. Если нет заболеваний шейного отдела позвоночника - покатайте голову по плечам и груди.

И наконец, для разминки мышц туловища подойдут наклоны, вращения корпусом (если, конечно, нет радикулита).

Каждое упражнение занимало у меня минуту-полторы. В целом на весь комплекс уходило с полчаса. Потом - в душ. Постепенно нагрузку увеличил - купил гантельки полукилограммовые.

И только месяца через два решился на пробежки. И тоже постепенно. Сначала бегал медленно, потом все быст-

рее и быстрее. И вот теперь не мыслю себя без них. Бегаю каждое утро: летом, весной и осенью - по «тропе здоровья», зимой - в парке. Приступов давно уже нет, к врачам не помню, когда и ходил.

Сергей Козулин





(Продолжение.
Начало на стр. 2 - 3.)

Випросал меня достал

Осенним днем 1979 года, возвращаясь с «полигона» (он стал местом моего обычного воскресного отдыха), я разулся, чтобы поберечь ботинки: дорогу развезло с первым снегом. Через неделю я почувствовал необычную боль в правом колене. Она была в общем терпима, ходить не мешала, но колено больше не хотело составлять элемент лотоса.

Год Московской олимпиады подтвердил устойчивость моего контроля над астмой: от весенних лесов я не имел ничего, кроме удовольствия. Колено вело себя скромно, но раздражало своим непонятным для меня настойчивым требованием. Я решил его успокоить, как мне самонадеянно думалось, естественным, дешевым (46 коп.) и безопасным (без рецепта) випросалом. Ощувив приятное тепло после втирания этого гадючьего снадобья, мой сустав «присмирел» и «замурлыкал» от удо-

вольствия. Однако очень быстро (буквально через несколько часов) мне стали слышны и другие, уже несколько забытые звуки. Засвистело в бронхах.

Випросал нанес жесткий удар по тому самому, все еще безликому для медицины и меня, анато-физиологическому объекту, несущему ответственность за астму, и тот выдал аллергическую реакцию.

В один из осенних дней 1981 года мой правый коленный сустав был поражен острой болью. По улице я передвигался с трудом, но самым мучительным был спуск по лестнице. О продолжении занятий йогой не могло быть и речи. Пыль квартирного ремонта и невозможность уйти от нее привели на рубеже 1981-1982 года к развитию бронхоспазма. Недели три меня лечили амбулаторно, присылали на дом сестру делать внутривенно эуфиллин.

Пребывание дома улучшений не приносило. Астмопент использовался все чаще и делался все менее эффективным. Тогда я вспомнил давно забытый астматол.

Это был роковой шаг: астмопент и астматол оказались антагонистами. Дышать я не смог вообще, и «скорая» доставила меня 1 апреля в реанимацию. А 9 мая 1982 года, покачиваясь от слабого весеннего ветра, я отправился домой.

Потом начался долгий летний преподавательский отпуск. Мне удалось наконец-то попасть в крымский санаторий «Утес» для больных с легочными заболеваниями нетуберкулезного профиля.

Это было то, что нужно. Йога, плавание и лазанье по прибрежным скалам быстро сделали свое дело: к исходу 24-го дня, не имея ни единого хрипа в бронхах, я снова почувствовал себя здоровым человеком.

Вернувшись в Москву, стал

закреплять полученный результат. Конфигурацию лотоса удавалось складывать лежа на спине, действуя только мускулатурой ноги и оставаясь при возникновении болевых ощущений. На это колено было согласено. Пранаямы и асаны выполнял ежедневно, функциональная нагрузка на организм неуклонно повышалась. Я уже мог свободно

Золушки

ходить практически в любом темпе, пытался бегать. Однако это кончалось печально: вместо «второго дыхания» наступал бронхоспазм и приходилось останавливаться.

Вегетарианство чуждое лекарство

До сих пор я не придавал серьезного значения диете. Белки животного происхождения были для меня привычны: мясо, рыбу, сыр ел не реже 2 - 3 раз в неделю.

В феврале 1983 года я исключил из своего рациона мясо, рыбу, яйца.

Через неделю тело покрылось сыпью, которая прошла сама собой в течение нескольких дней. После этого моя попытка бегать увенчалась успехом: бронхоспазма практически не было, пришло «второе дыхание». Конечно, бег был не тот, что раньше: вместо 4 мин на 1 км у меня уходило 5,5. Но все-таки это был результат. Теперь можно было считать себя почти здоровым человеком.

Чтобы проверить полученный результат, я несколько раз намеренно возвра-

Лучше нету горицвету

Моя подруга с юности страдала астмой. Особенно донимала ее болезнь весной и в первой половине лета, когда деревья и травы цвели. Жили мы в деревне, а там у каждого дома - или куст, или дерево. Так Катя почти и на улице не бывала. А стоило выйти - тут же задыхалась. Каждую весну она лежала недели по три в больнице. Подлечится - вроде ей и полегче.

После школы мы с Катериной расстались. Я уехала в город - поступать в институт. А Кате в тот год особенно плохо было. Она еле экзамены сдала - приступы замучили. И родители отправили ее к тетке на юг.

Встретились мы с подругой только следующим летом. Я Катерину не сразу и узнала. Ни бледности обычной, ни кашля. На речку, в лес ходили без проблем.

Чем вылечилась? - спрашиваю.

Ну, о полном выздоровлении пока не знаю, но... отмахнулась Катя.

Но легче намного. А помог профессор, к которому тетка сводила. Процедур доктор много назначил - все лето «мучили». Кроме них травы пить посоветовал.

Неделю тетя меня соком свежей крапивы поила - в день по две ст. л. перед едой. Потом я неделю отдыхала и столько же настоей крапивы пила. Две ч. л. листьев стаканом кипятка заварю, минут 20 настоится - и все это в три приема до еды выпью. Семь дней перерыв - и снова за сок крапивы принимаюсь. Так лето и прошло. А как домой вернулась, на горицвет перешла. Одну неделю в месяц пила по десертной ложке настоя 5 - 6 раз в день. Заваривала так: 6 г измельченной травы на стакан кипятка. С полчаса постоит - и можно пить.

Этой весной Катя не мучилась. Правда, одышка у нее бывала, но не такая сильная, как раньше. В общем, чувствует себя подруга неплохо.

Э.М. Корякина, Мурманская обл.



НА СВОЕ ДЫХАНИЕ

шался к мясу. Естественно, все это происходило в праздники. Через неделю после употребления мяса, как правило, начиналось выделение слизи из носа и возникали хрипы в бронхах. Убедившись в повторяемости результата, я окончательно пришел к выводу о необходимости вегетарианства.

Дальнейшее изменение моего состояния фиксировалось в чисто спортив-

БЫВШЕГО БОЛЬНОГО

ных количественных категориях: на дистанции 3,5 км я показывал около 4,4 мин на 1 км, бегая практически ежедневно от дома до работы.

Итоги 1985 года. На мою бронхиальную астму эффективно действует хатха-йога. Найдены необходимые пранаямы: полное ритмическое дыхание (через нос); кумбхака - дыхание с увеличенными паузами между вдохом и выдохом (через нос); анилома-виллома - вдох и выдох делают через разноименные ноздри с комбинацией тех или иных пауз.

Эти три пранаямы оперативно уменьшают состояние бронхоспазма и могут использоваться в состоянии обострения.

В отсутствие бронхоспазма в комплекс дополнительно включаются бхастрика, капалабхати, очищающее дыхание.

Эти пранаямы, необходимые для выполнения в обычном состоянии, могут усугубить бронхоспазм, так как связаны с резкими дыхательными движениями, и при развитых признаках астмы использоваться не должны (либо допустимы с осторожностью).

У тети Нади, мамы моей подруги, бронхиальная астма. Болеет она с детства. И гормональные препараты принимает давно. Пила их даже во время беременности. И много лет она уже на инвалидности.

Несмотря на лечение, приступы удушья у тети Нади всегда были частые, тяжелые. Ради здоровья мамы Марина поступила в медицинское училище. Случалось, во время приступа тетя Надя стучала в стенку, Марина прибегала и едва успевала сделать матери укол: та уже синеть начинала. Вся семья боялась, что однажды случится такой приступ, а никого дома не окажется.

Как-то раз, сидя в очереди на прием к врачу, тетя Надя разговорилась с женщиной. Та и рассказала, что уже несколько лет делает дыхательные упражнения индийских йогов. Об астме и думать забыла. А упражнения просты, не требуют

СНИМУТ ПОЗЫ ВСЕ УГРОЗЫ

т астмы рекомендуются также ширшасана (стойка на голове), матсиасана (поза рыбы - лотоса в положении на спине), сарвангасана (близка к березке), салабхасана (поза саранчи), савасана.

Институт йоги (Бомбей) рекомендует еще две. Это поза льва - симхасана и одна из облегченных разновидностей позы чакрасаны (стоя на голених, выгнуться грудью вверх и опереться руками о щиколотки).

Об их действии можно сказать следующее. Во время бронхоспазма явное облегчение дают матсиасана, ширшасана, савасана. Они обладают способностью увеличивать сечение трахеи и бронхов, расслаблять скелетную мускулатуру грудной клетки. Безусловное облегчение приносит поза лотоса. Действие ее основано на оптимальности

положения позвоночного столба и возможности предельного расслабления скелетной мускулатуры в сидячем положении. Кроме того, эта поза обладает явным самоанестезирующим действием.

Вне периода обострения целесообразно использовать сарвангасану, чакрасану, устрасану. Действие салабхасаны на астму мною не понято.

Кроме этого регулярно использовались: йогамудра (положить лоб на пол, находясь в позе лотоса); пастасана (поза аиста), уддияна, бандха, наули, маюрасана, ардхаматсендрасана (поза скрученного позвоночника), суптавирасана, ширшасана (с ногами, сведенными в лотос).

Эти позы следует рассматривать как позы общего действия, влияние которых на астму прямо не проявляется.

Белки животного происхождения, включая и молочные продукты, для моей астмы в пищевом рационе нежелательны. В пище их с успехом заменяют орехи (в пересчете на грецкие - 5 орехов в день), частично фасоль и горох. Основной рацион близок к тому, что рекомендуют натуропаты.

Есть достаточная уверенность, что найденный мною образ жизни при условии строгого соблюдения может снять чувствительность к любым аллергенам.

Олег Кононенко, «Сам себе лекарь»



много времени на выполнение.

«Зевок». Вдыхая, широко открыть рот и произнести: «А-а-а». Вызвать настоящий зевок. Потянуться, выдохнуть с открытым ртом. Выполнить 5 раз, сидя.

Сидя или стоя сделать вдох и выдох сначала на счет один, затем на два, на три, на четыре. Вдыхать через нос. При этом поднимать руки вверх и махать, как крыльями. Выдыхать через рот, руки опускать. Затем выполнить все в обратном порядке - на счет от четырех до одного. Скорость счета - индивидуальная. Главное, чтобы голова не кружилась.

С тех пор тетя Надя делает такую гимнастику каждый день, вот уже полгода. Приступы повторяются все реже и реже. Да и обходится она во время них без посторонней помощи. О многом не загадывает, но надеется, что справится с удушьем. А там, даст Бог, и дозу гормонов снизить удастся.

С. Лукина

Нет заботы: ушла мокрота

Моя подруга мучилась бронхиальной астмой. Частенько лежала в больнице. Пройдет курс лечения - и дышит легче. Но как-то она простудилась, загрипповала. Бронхи забились мокротой.

Я вспомнила, как моя мама говорила: «Когда забиты дыхательные пути, нужно компресс сделать. Смочить камфарным спиртом сложенную вдвое марлечку и приложить к горлу, сверху - целлофан, платком теплым повязать. Держать компресс трое с половиной суток».

Предложила подруге воспользоваться маминым рецептом. Та согласилась. И вскоре ей стало лучше. Бронхи очистились. Даже, по ее словам, выходили какие-то серые сгустки. Только во время процедуры нужно подкашливать, чтобы мокрота не шла крупными комками. Теперь приятельница дышит полной грудью.

А.М. Соловей, Саратовская обл.

**Зевай - проходу
астме не давай**

Да... В твои-то тридцать - инвалидность по астме... Ведь семья, ребенок. Но руки опустятся, перестанешь бороться за свое здоровье - считай, все рухнуло.
- Уж нет! Цепляюсь за любую соломинку. Вот один из докторов сказал прямо: «Не трать, друг, время - поезжай к Солопову, а если он не поможет...»

Так и познакомился Олег с московским «Астма-сервисом» доктора В.Н. Солопова.

- Что меня обрадовало, так это то, что приехал утренним поездом, прошел все обследования и тесты и днем - обратно на Ярославский вокзал. В тот же визит подобрали мне индивидуальную схему лечения, прибор для ингаляций (ультразвуковой ингалятор). Второй визит назначили через полтора месяца. Но ты знаешь, и без проведения контрольных дыхательных проб мне стало ясно: иду на поправку.

Луч света в конце тоннеля

- Извини, - перебиваю, - но тебе лишь сняли обострение - вот и все!..

- Нет, Илья! Тебе, здоровому человеку, этого чувства не понять: так легко я себя за все эти годы жизни никогда не ощущал. После стольких мытарств появился луч света в конце тоннеля. И неважно, как это у них получилось, - важен результат. Кстати, мои ощущения явного улучшения были подтверждены и данными дыхательных тестов!

Пожалуй, рассказ астматика меня не очень-то и убедил бы, если бы не то, с какой восторженностью и блеском в глазах рассказывал Олег о своих спасителях из астма-центра к. м. н. Солопова. Это и явилось поводом моего визита к этому врачу.

Каждый - званный гость

Поликлиника №6 - одно из хозрасчетных лечебно-профилактических учреждений столицы. В холле, перед приемной астма-центра, меня встретил отец этого детища - Виктор Николаевич Солопов. Первое впечатление весьма приятное: уютное фойе и никаких оче-

редей. В кожаных креслах «утопали» лишь два человека - пролистывали брошюры. «Это и весь народ?!» - удивляюсь. «А это одно из наших правил, - пояснил Солопов. - Народу, конечно же, валом, но мы ведем предварительную запись пациентов. И это позволяет посвятить каждому несколько часов, ведь комплекс обследования и индивидуального подбора терапии - дело не из легких». Да, уж. Сам проходил практику в поликлинике, и нескончаемый поток больных, частые ссоры между ними в коридоре - все это знакомо не понаслышке. А и прорвешься, так у врача в распоряжении всего-навсего 10 минут. Где тут успеть вникнуть в суть болезни и назначить индивидуальное лечение?!

На первый взгляд - все знакомо

Виктор Николаевич провел меня по всем подразделениям. Структура стандартная: кабинеты врачей, вспомогательные службы. Лаборатория и рентген - вот уж с кем мы в одной связке работаем. Перед тем как начнем заниматься пациентом, он обязательно проходит эти предварительные исследования: аллергологическое, иммунологическое, анализы крови, мокроты, рентген.

- Видите, - с энтузиазмом говорил Солопов, - ничего особенного: обычные медицинские службы, которые есть в каждой поликлинике. И на первый взгляд, работа астма-центра не отличается какой-то инновацией. Оцениваем параметры дыхания, проводим пробы с лекарственными препаратами, заносим все в компьютер, а «Диагноз» - наша компьютерная программа - «предлагает» индивидуальную схему лечения. Виктор Николаевич ловко залез в анналы памяти ноутбука, и передо мной раскрылись графики и таблицы. А вот и все тесты Вашего знакомого Олега. Таким он к нам приехал - ситуация, прямо скажем, плачевная. Попросту говоря, в легких не оставалось никаких резервов. А вот картина его второго визита, когда лечение уже шло вовсю...

- Да, показатели улучшились вдвое. И довольно-таки быстро! - удивляюсь. - Это при том, что ингалируется он по вашей схеме сам, без присмотра медиков.

- А присмотр здесь и не нужен. Каждому больному мы выдаем наше заключение и подробнейшие рекомендации по ингаляционной терапии - чтоб смог понять человек любой профессии и возраста.

- Кстати, вы ведете отбор больных с ограничениями по возрасту?

- Да, мы ограничиваемся возрастом от 6 до 60 лет. И это неспроста. До 6 лет трудно провести всеобъемлющее обследование. А после 60 у многих астматиков выявляется масса сопутствующих проблем, и это требует уже стационарного лечения. А мы, работая в условиях поликлиники, просто не имеем всех технических возможностей для этого. Кроме того, в ряде случаев выявляются и необратимые изменения в легочной ткани. Конечно, таких больных (65 - 68 лет и даже старше) мы

одно время брали, и им становилось лучше. Но имеющиеся сопутствующие заболевания брали свое. Поэтому по медицинским критериям мы отбираем только тех, кому можем помочь со 100 %-ной гарантией. А это значит, что у любого, кто начал лечение, не будет от него никаких осложнений и он навсегда забудет о своей болезни.

«Это просто чудо»

Признаться, подумалось, что доктор Солопов просто «отсеивает» сложные случаи - берет лишь простенькое. Но Виктор Николаевич словно прочел мои мысли:

- Не подумайте, что отбраковываем тяжелых больных. Их-то у нас как раз больше

Методика

всего! Взять, к примеру, Вашего Олега. Тяжелая степень гормонозависимой бронхиальной астмы, инвалидность. А теперь на человека стал похож. Но хоть и улучшился он значительно, а по моему мнению, продвигается к норме с запозданием. Такие, как он, через 3 - 6 месяцев должны быть «как огурчики».

- А помните, Виктор Николаевич, - в разговор включилась к. м. н. Ирина Викторовна Луничкина (ассистент Солопова и его правая рука), - сколько нам сюда вносили со «скорой» людей чуть не в астматическом статусе!

- Да! Для таких процедурный кабинет. Там подготовлено все для скорейшего выведения из тяжелого и затяжного приступа астмы. В помощи не отказывали никому. И сейчас это полноценные люди, позабывшие про годы мучений от приступов удушья.

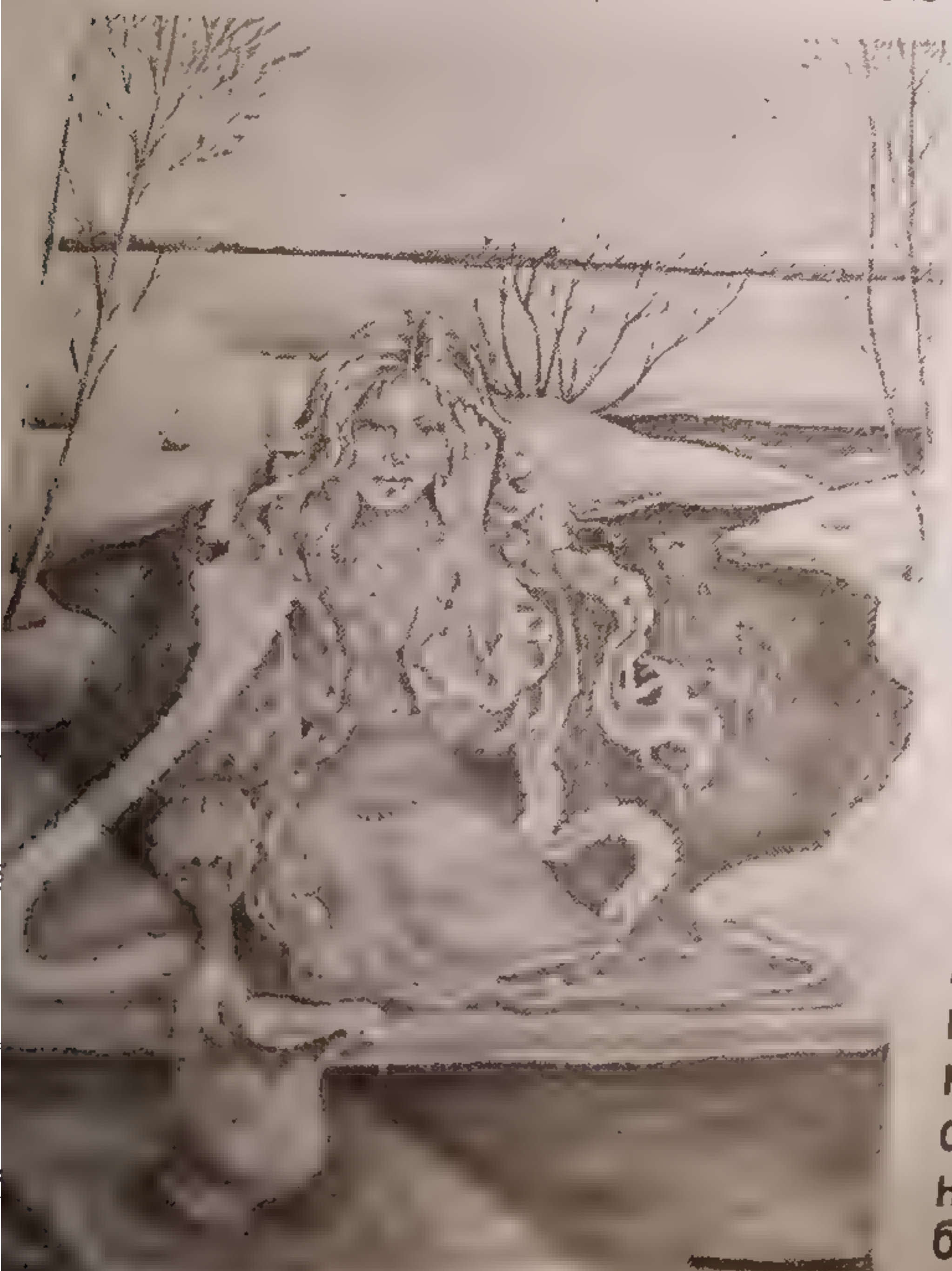
В фойе появилась пара пожилых людей.

- А вот и наш давний знакомый с супругой, - приветливо встретил Солопов. - Из Курска к нам ездят для контроля. Николай Анатольевич со стажем астмы в 20 лет.

- Представьте себе, про приступы мы забыли! - вступила супруга. - Что б без Виктора Николаевича делали?! Муж уж было помирать собрался - так недуг измучил! И слава Богу, попали к Солопову. Так теперь муж даже к работе вернулся. Это просто чудо!

В подтверждение сказанного доктор показал мне результаты сегодняшних тестов. Действительно, все показатели, как у молодого! Небо и земля по сравнению с исходными.

- А пример с Викой, - продолжал наш разговор Солопов. - Признаться, поначалу сомневался сам, что сможет выкарабкаться из астматических оков эта хрупкая девочка. Но и здесь метод не подвел. Через год наших совместных с Викой усилий болезнь стала отступать. И каково же было мое удивление, когда на дне города в Москве увидел ее на представлении в одном легком платье. И это в холодную-то осень! А сейчас мы с удивлением сравниваем ее старые показатели функции дыхания с сегодняшними.



БРОНХИ ЧИСТЫ!



доктора Солопова

Аня из Ижевска

Полчаса до приема. «Пойдемте познакомлю Вас с организатором и хозяйкой этой поликлиники - главным врачом Галиной Евгеньевной Порхачевой», - предложил Виктор Николаевич. Вместо сухих отзывов руководителя о работе Солопова и его команды я услышал от нее:

- Как работают? Замечательно, просто трудяги! А главное - какой результат! По моей просьбе Виктор Николаевич взялся за лечение Ани из Ижевска. Все доктора отказались от нее. Чего там таить, я думала, что и наш Солопов откажет.

- Но ведь взял. Выходил Вашу девочку! Кстати, как она сейчас поживает? Уж год как ее не видел.

- Да, Вы правы, Виктор Николаевич, вылечили. Но знаете, что я Вам скажу - Вы не поверите! Наша школьница... закурила!

- Ничего себе! Надо будет побеседовать. Какая шустрая: только астма отступила - давай дымить! Что поделаешь с этими подростками?!

Доктор под рукой

Ну, вот и прием. Сегодня его ведет Ирина Викторовна. В помещение органично вписались все необходимые атрибуты современного пульмонологического кабинета. Компьютерный спирометр, несмотря на портативность, выдает информацию не меньшую чем стационарные приборы. К тому же все полученные данные по дыхательной функции больного тут же заносятся в персональный компьютер. Набор препаратов рядом со спирометром стоит не случайно. Обследуемому проводятся фармакологические пробы на обратимость нарушений проходимости бронхов и подбирается приемлемый ингалятор.

Ирина Викторовна подолгу беседует с каждым пациентом, знакомится с медицинскими выписками.

- Да, долго получается. Но зато про своих

пациентов знаем все досконально и отслеживаем их состояние. Особенно это важно у тех больных, которые принимают гормональные средства, и мы ставим задачу постепенно «сойти» с них.

- Неужели и Олега избавите от приема преднизолона?

- Конечно. Постепенно избавится от стероидов. Да вот взять хотя бы Лиду из Московской области. Наблюдаем за ней уже

несколько лет. Спросите: есть ли осложнения от ингаляционной терапии, прописываемой Солоповым? Так вот, за все годы ингаляций никаких осложнений у Лидии не зарегистрировали. К тому же приступы астмы ей больше не докучают. Мы с Виктором Николаевичем часто вспоминаем, как она к нам попала. Не поверите, но муж забрал эту вымотанную болезнью девушку из реанимации - и сразу к нам. Разумеется, поначалу откачивали, словно сами мы реаниматологи. Из тяжелого состояния выходила медленно. Девять лет, помимо ингаляций, принимала гормоны, но сейчас полностью «сошла» с этих препаратов. Так что не волнуйтесь: и ваш Олег избавится от преднизолона - из таких ситуаций практически всегда есть выход!

- А сколько пациентов, - спрашиваю, - прошло через ваши руки и были ли неудачи хотя бы в отношении той же гормональной терапии?

- За все время существования астматического центра у нас пролечено около четырех тысяч человек. Но я не могу говорить о них в прошедшем времени. Ведь многие держат с нами связь и по сей день, периодически приезжают для контроля, коррекции терапии. К тому же у нас действует мобильная связь. Для астматиков - это спасение, особенно на первом этапе лечения: какие проблемы возникнут - неизвестно. Поэтому звонят с работы, из дома и даже из-за границы. А у нас наготове компьютерная база. Заглянем в нее - тут же имеем полную информацию о пациенте. И наш совет не заставляет себя долго ждать. Удобно очень! Больной чувствует себя защищеннее: как-никак доктор «под рукой».

А что касается неудач... Был случай с Виктором из Москвы. Как ни старались, а с гормонов его «снять», к сожалению, не смогли: в легких сформировались необратимые изменения. Вот это, пожалуй, единственная ситуация, что не поддавалась нашему желанию избавить пациента от приема стероидных препаратов.

- И какова его судьба сейчас, наблюдаете ли Виктора дальше?

- А как же?! Мы никогда не опускаем рук. И от больных, которых взяли лечить, никогда не отказываемся. Сейчас Виктор на поддерживающих дозах преднизолона и ингаляциях. Но это вовсе не означает, что жизнь загублена или ущербна. Никакого дыхательного дискомфорта он не испытывает, а о приступах удушья вот уж третий год как забыл.

С ног на голову

Да. Весьма убедительно. Но в чем же суть метода доктора Солопова? За ответом обратился, естественно, к автору методики, она, кстати, защищена авторскими свидетельствами и методическими рекомендациями.

- Что значит «какой метод»? - поясняет Виктор Николаевич. - Это все равно что спросить о методе рисования картины. Определенного метода нет. Есть алгоритм (порядок) лечения. Вот смотрите... - Солопов опять обратился к своему «мозговому центру» - ноутбуку. - После анализа спирометрических данных и истории развития заболевания конкретного больного по нашей программе выставляется точный диагноз (форма, степень тяжести, наличие осложнений), и по совокупности всех этих данных заложенная программа выдает схему лечения, которая и является индивидуальной для данного пациента. Разумеется, в процессе лечения мы вносим коррективы.

- И все-таки в чем же изюминка Вашего алгоритма, чем он отличается от традиционной ступенчатой терапии бронхиальной астмы?

- Изюминка, конечно же, есть. Я всю свою жизнь работаю в пульмонологии. А точнее, работаю лишь над одной проблемой - лечение бронхиальной астмы. На этом деле собаку съел. И еще в период своей молодости задался вопросом: почему гибнут люди от этого заболевания? В любом руководстве написано: из-за полной закупорки бронхиального дерева слизью на фоне спазма бронхов. Вот и решил потянуть нить с конца - с причины гибели от коварной болезни. Значит, главное - помочь бронхам очиститься, освободиться от этой избыточной слизи, воспаления и спазма бронхиального дерева.

- Да, логично: очистить бронхиальное дерево, а уж потом - брызгать противовоспалительные аэрозоли.

- То-то и оно. А некоторые как делают? Прыскают ингаляционные стероиды в забитые слизью легкие и ждут чуда. Неудивительно, что многие больные начинают разочаровываться в хороших препаратах. А дело в их неправильном применении!

- Но как быть с аллергенами - что, в общем-то, и нередко является причиной заболевания?

- Как уже говорил, мы ухватили проблему с другого конца. Очистив бронхиальное дерево и восстановив легочную функцию и нормальное самочувствие больного, потом начинаем разбираться с причинными факторами.

- Ясно: возвращаете человека к полноценной жизни и лишь потом ищите причину заболевания. Действительно, получается все с конца. Но в случае бронхиальной астмы логика есть.

(Продолжение на стр. 8.)

Легко дышу - лекарств не прошу



(Продолжение.
Начало на стр. 6 - 7.)

- Почему только в случае бронхиальной астмы? А возьмите, к примеру, холеру. Сколько времени медицина боролась с этой особо опасной инфекцией! Казалось бы, назначай антибиотики, и болезнь по всем законам ликвидируется. Но не тут-то было! И опять спасительной оказалась теория. Когда ухватились за «конец» проблемы. От чего гибнут люди при холере? Из-за потери электролитов с рвотой, испражнениями. Тогда изучили состав теряемой организмом жидкости и выяснили, какие именно электролиты вымываются. Их включили в состав вводимой жидкости - и спасение наступило. То, что больной терял, тут же восполнялось. И холерному вибриону большего ничего не оставалось, как сдаться. Вот Вам аналогия!

- Понятно. Но какие вы используете лекарства? Это что-то особенное, так сказать, что-то «свое» или традиционные средства?

- Что Вы! Ничего «своего» мы не используем. Работаем в рамках традиционной медицины и применяем только препараты, зарегистрированные в фармакопее России! Все растворы для ингаляций изготавливаем в аптечных условиях. Строго соблюдается и режим дозирования. Другое дело - в каком порядке и на каком этапе лечения эти лекарства применяются.

- В редакцию приходит много писем, где читатели просят рассказать о народных способах лечения бронхиальной астмы. Каково Ваше отношение к фитотерапии?

- Вылечить астму растительными средствами, по-моему, нельзя. Но я не противник народных способов лечения. Более того, скажу, что мы наряду с противоастматическими препаратами применяем и фиточаи. Но как правило, для лечения сопутствующей патологии. Ведь не секрет - с какими «букетами» к нам приходят больные.

- Признаюсь, Виктор Николаевич, - меня весьма удивило, что в своей практике вы используете не компрессорные (небулайзеры), а ультразвуковые ингаляторы. На чем основан такой выбор приборов?

- Опять же все просто. Небулайзер позволяет ввести в дыхательные пути всего полмиллилитра лекарства в минуту. А ультразвуковые ингаляторы - до 6 мл раствора. Вся суммарная площадь бронхиального дерева достигает нескольких квадратных метров -

Будто легкие на новые поменял, - смеется Олег. - Строго два раза в день ингаляции на ультразвуковом ингаляторе. Порядок ингалируемых препаратов расписан в рекомендациях - все просто. После ингаляции - прием таблетированных средств. Их у меня два: «гормончик» и отхаркивающее. Сам ощущаю, что через некоторое время мои старания окупятся: снижение доз, а потом и полный отказ от гормонов. Верю, что получится, несмотря на заверения некоторых врачей, что на гормонах мне «сидеть» пожизненно.

- Да, пациент ты исполнительный. Но что движет тобой! Ведь, несмотря на эффективность метода, он отнимает у тебя столько усилий и времени. Мне известно немало астматиков, которые начинают «прыскаться» просто чем попало и сколько попало, а потом поступают в больницу в тяжелейшем состоянии с передозировкой бронхорасширяющих препаратов.

- Стимулов несколько. Во-первых, это ребенок. Как-никак что за папаша, чахнувший в свои тридцать лет?! И еще. В рекомендациях Солопова, в самом низу страницы написан прогноз моего заболевания, составленный по показателям моего дыхания. Там есть такая строчка: «Риск внезапной смерти в случае тяжелого обострения заболевания, эмоционального или физического перенапряжения повышен».

- Конечно, невольно содрогнешься, прочитав про себя такое.

- Вот и ответ на твой вопрос - лечусь, чтоб не содрогаться!

* * * * *

Нам, здоровым, иногда понять астматиков трудно: ну астма и астма, что такого? Но для меня эта непонятливость быстро исчезает при воспоминании одного сравнения. Однажды на занятии по гистологии, чтобы подчеркнуть важность изучения строения легких и бронхов, преподаватель сказала:

- Вот мы с вами уже изучили пищеварительную систему. На очереди - дыхательная. Сколько без еды может прожить человек? А сколько можете не дышать? Вот и судите о роли этой удивительной системы!

Поэтому я так обстоятельно рассказал о методике В.Н. Солопова. По-моему, она действительно перспективная. И что еще важно: не ради рекламы своему центру поведал мне о ней Виктор Николаевич - пациентов тут хватает. Доктора этого астма-центра считают, что подобные службы вполне можно организовать в обычных поликлиниках других регионов страны.

И.А. Крылов, к. м. н.

Методика
доктора Солопова

понятно, что воздействовать на нее следует большим объемом лекарства. Это как мыть в комнате пол: использовать для этого стакан или ведро воды? Есть разница?!

- Виктор Николаевич, а как Вы относитесь к существующим во многих крупных поликлиниках астма-школам? Ведь цель их создания весьма благородна - обучить больных и научить держать астму под контролем.

- Безусловно, они повышают информированность больного о своем заболевании и его лечении. Это общепризнано. Но также общепризнано и то, что эти школы не влияют на частоту госпитализаций и на развитие осложнений заболевания. Именно поэтому я и показал Вам нашу поликлинику. Согласитесь - любая обычная смогла бы создать такую структуру, как наша: ничего особенного для этого не требуется!

**«Лечусь,
чтоб не содрогаться»**

Ну вот, вроде бы все прояснилось. Однако я вновь обратился к Олегу:

- Как складывается твоя жизнь сейчас, когда ты идешь по программе Солопова? Ведь постоянные ингаляции через ультразвуковой распылитель...

- Да после стольких лет мучений от приступов удушья я словно заново родился!

Сд. 12.10.92 г. 12.10.92 г.
Сд. 1.4.97-5.10.1

Отпечатана в типографии
г. Северодвинска, ул. Южная, 5.
Печать офсетная.
Заказ №616 Тираж 238.666 экз.
Учредитель и издатель.
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722
2 раза в месяц. Объем 1 п. л.
Цена в розницу свободная.

в печать:
по графику -
факт -

дел реализации -
(8184) 55-16-48
факс - (8184) 55-16-08
Редактор, корреспонденты -
(8184) 55-08-58
Издатель - ф. (8184) 55-16-08
Отдел доставки - ф. (8184) 55-16-08

Над номером работали:
Габриелюнас Е.И., Мизин В.А.,
Павловский А.С., Букерова Е.С.,
Удальцовский Н.Д., Галактико Е.Л.,
Иванова Т.Ю., Овчинникова И.И.,
Гусская Е.В., Голубина Н.В.,
Шенгин О.Ю., Верещагин Е.П.,
Авдольский Э.Н., Приказова И.Р.

Ай, болит!

спецвыпуск № 12(99)
июнь 2003 г.
газета-целительница

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Клады под ногами
исцеляют больных

✦ Дар от чудесных светил небесных

✦ О металле такого не знали

✦ Удаленький ключик маленький

Знайте, друзья,
полезно ведь!

✦ Пятак в этом деле мастак

✦ Смотри, как сводим «фонари»

✦ Есть секреты у этой монеты

Но драгоценный,
но ценный

✦ Умнейший метод древнейший

✦ Ненастоящие - о чем говорящие?

Помочь смогли
сокровища земли

✦ Камни найду - хворь отведу

✦ Чтоб кристалл здоровье дал

✦ Александрит мигрень исцелит

Подписка на 2003 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 78, 90, 91) на II полугодие 2003 года продолжается ежемесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259); спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 29722) - НЕ является бесплатным приложением к «Ай, болиту!»; комплект «Ай, болит!» + спецвыпуск «Ай, болит!» (инд. 44355); «Живица» (инд. 27807); «Дюймовочка» (инд. 45753).

Информацию о наших изданиях можно найти и в местных подписных каталогах.

Обратите внимание: с 1 июля по 31 августа 2003 года публикуется доплата подписки на II полугодие 2004 года. Цены снижены.

Лечиться станем металлом и камнем



В сочинениях древних врачей Аристотеля, Гиппократ, Галена, Парацельса, Аль-Беруни, Авиценны (Ибн Сины) указывается на лечение

медными пластинами ушибов, язв, кожных болезней, холеры; свинцовым поясом снимали боли при трудных родах, накладывали свинцовые пластины при опухолях и нарывах. Гиппократ применял медь для лечения глухоты и при воспалении миндалин.

В старинном лечебнике написано, что приложение меди лечит бешенство. При эпилепсии медь использовали в виде колец, ожерелий, давали больному держать в руках медные вещи во время припадков. Против желтухи носили на себе янтарь или пили воду, в которую было положено несколько золотых монет. Латунные кольца использовали при припадках истерии. При золотухе носили оловянные, железные или чугунные серьги.

Византийский медицинский трактат XI в. рекомендует при нарыве селезенки пить квасцы с медной водой, в которую нужно окунуть железо; жженой медью с медом или молоком женщинам мазать веки, чтобы глаза не слезились; растерев медные опилки с уксусом и высушив, употреблять с едой при застаревшем бельме и при влажности глаз.

В Сирии и Египте новорожденным одевают медные браслеты для предотвращения рахита и судорог.

Клады недр земных

Злато свойствами богато

Золото - солнечный металл, очень сильный и мощный. Оно «любит» людей с уже оформившимся сознанием, сделавших свой выбор. Детям не рекомендуется. Древние астрологи считают: постоянно носить золото

Дар от чудесных

можно Львам, Овнам, Тельцам. Периодически - Стрельцам, Козерогам, Водолеям, Скорпионам, Близнецам. Всем остальным следует носить золото еще реже. Лечебными свойствами обладает чистое золото, его сплав с платиной (8-12 процентов платины) и сплав золота и серебра. Золото стабилизирует психику, оказывает благоприятное воздействие при истерии, эпилепсии, сердечных приступах, слабости легких. Кроме ношения украшений при этих заболеваниях употребляют «золотую воду».

Приготовить ее очень просто: золотые украшения без камней поло-

жить в посуду, налить туда два стакана воды и кипятить до тех пор, пока половина воды не выкипит. Затем охладить ее и пить. Считается, что эта вода, помимо прочего, улучшает память и интеллект.

Серебро несет добро

Серебро - лунный металл, тончайший проводник, передатчик и трансформатор астральной энергии. Оно отражает эмоциональный настрой че-

светил небесных

ловека, впитывает эмоции. Слишком чувствительным, тонким людям носить его не рекомендуется - можно получить эмоциональную перегрузку. Серебро хорошо подходит Ракам, Рыбам. Оказывает лечебный эффект при истощении, лихорадке, изжоге, воспалении кишечника, патологии желчного пузыря, обильном менструальном кровотечении, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени и селезенки. При этом применяется «серебряная вода», она делается так же, как и «золотая».

Где-то с год назад привязалась ко мне вдруг бессонница. Стала я плаксивой, раздражительной. Голова часто болела. Записалась на прием, врач «успокоила»: это, мол, с климаксом связано. Через полгодика пройдет. Но не прошло, а еще хуже стало. Поделилась с девчонками на работе, и одна адрес целительницы дала, что ее сестре в свое время помогла.

Пришла. Выслушала женщина мои жалобы и внимательно на сережки золотые в ушах посмотрела.

- Вы кто по гороскопу? - спросила вдруг.

- Телец, - отвечаю.

- А сережки давно носите?

- Три года назад муж подарил.

Беседуем, а я думаю: «И чего к

серьгам прицепилась?» А целительница будто услышала: «Я почти уверена, что причина недугов именно в сережках. Походите-ка с месяц без них, а потом ко мне наведаетесь».

Сняла я дома мужнин подарок, хоть он и недоволен был. И уже через неделю себя лучше почувствовала. В

назначенный срок пошла все-таки к целительнице - поблагодарить. Та порадовалась за меня и посоветовала с золотыми украшениями осторожней быть - не подходят они мне по знаку зодиака. Из-за этого и болею. А вот железо и серебро - мои металлы.

Кстати, ведунья и про другие знаки зодиака упоминала. Кому интересно - загляните в таблицу.

В.А. Лосева, г. Саратов

Зодиак

дал мне знак



Знак зодиака	Повышает энергетику	Необходима осторожность	Снимает воспалительные процессы
Овен	медь	серебро	золото
Телец	железо	золото	серебро
Близнецы	олово	серебро	ртуть
Рак	железо	золото	серебро
Лев	медь	серебро	золото
Дева	олово	золото	ртуть
Весы	золото	серебро	свинец
Скорпион	серебро	золото	железо
Стрелец	ртуть	серебро	олово
Козерог	серебро	золото	свинец
Водолей	золото	серебро	свинец
Рыбы	ртуть	золото	олово

Исцелят больных

В 1958 году группа врачей установила, что металлы, в частности медь, можно использовать в целях... диагностики. Однако диагностику может проводить только специалист - нужны специальные знания по акупунктуре (о точках на поверхности кожи, куда проецируются внутренние органы).

С глаза ушла зараза

Наиболее глубокие исследования в области металлолечения проводились в клинике Донецкого мединститута. При обследовании пациентов было обнаружено, что ионы меди проникают через кожу, образуя соединения, вызывающие дезинфицирующий эффект. Кроме того, активизируется образование лейкоцитов, ответственных за поддержание иммунитета. И после лечения металлом защитные силы организма повышаются.

В клинике была вылечена девочка, страдающая конъюнктивитом: на уголки глаз ей регулярно накладывали копеечные монетки. Женщину, у которой врачи обнаружили на руке первичный очаг инфекционного артрита, тоже подвергли меделечению. Рука после этого немного распухла, но... через некоторое время болезнь прошла.

Однако, как и любой метод, использование металлов имеет свою обратную сторону. Если металл держать на больной зоне слишком долго, то появляются боль, краснота и даже язвы.



Излечишься ты от глухоты

Самостоятельно, не консультируясь со специалистом, можно лечиться медью при ушибах, невралгиях, имеющих характер «летучей боли».

При варикозном расширении вен медь прикрепляют к больному месту бинтом или пластырем. На ночь повязку рекомендуется снимать.

Использовать медь можно и при болях в сердце. Монетку кладут в подключичную ямку, закрепляют пластырем и носят 10 дней. При фиброме матки монеты прикладывают к низу живота.

От шума в ушах избавляются, при-

О металле такого не знали

ложив медь к шее (со стороны позвоночника). Для лечения глухоты используют две медные монетки: одну прикладывают к наружному слуховому проходу, а другую - к выпуклой кости за ухом. Обе монеты закрепляют пластырем.

После каждого применения монеты нужно поместить на несколько минут в слабый солевой раствор, а затем сполоснуть обычной водой.

Но имейте в виду: при лечении ушибов в первые несколько часов медь может вызвать нечто вроде обострения. Однако потом наступает заметное облегчение.

При меделечении рекомендуется использовать монеты из медного сплава, отчеканенные до 1961 года.

В идеале - пластинки стали

А если нет медного пяточка? Можно лечиться и серебром.



Оно лечит желудочные расстройства, поэтому пользоваться серебряными столовыми приборами и посудой не только престижно, но и полезно.

Стальные пластинки, вложенные в носки, корректируют эпилепсию.

Свинец дает тот же эффект, что и медь, при ушибах и небольших опухолях. В этих случаях свинцовую пластинку накладывают на пораженное место (можно приклеивать лейкопластырем).

Используют свинец и при базедовой болезни - кусочек его прикладывают к горлу.

Железо раскалите на огне и опустите в воду. Пить ее нужно сразу, дав лишь немного остыть. Мужчинам она рекомендуется для усиления потенции, а женщинам - для нормализации менструального цикла.

Золотой медальон, крестик, любое изделие из золота, помещенные на середине груди, лечат аритмию - уравнивают тоны сердца, делают их чистыми.

Удаленький ключик маленький

Родители мои живут в другом городе - вижу их редко. И вот как-то выбрался навестить.

Сидим вечером, в воспоминания ударились. В основном о том, что я маленьким вытворял. Мать достала свою заветную шкатулочку с фотографиями. Смотрю, среди них лежит... маленький железный ключик на шерстяной нитке.

- А это тут зачем? - удивился.

- В детстве у тебя часто шла кровь из носа, - рассказала

мама. - Вот как-то случилось, что несколько раз за день твой нос нас всех на ноги поднял. Лед приложим - вроде остановится кровотечение, а вскоре снова начинается. Вызвали врача. Пришла пожилая женщина, выслушала нас и говорит: «Я, конечно, могу вашему ребенку таблетки выписать, но хочу прежде дать совет. Возьмите железный ключик и на шерстяной нитке повесьте мальчику на шею, чтобы он на спине, между лопаток, был. Неизвестно как, но кровь он останавливает. А если

время от времени ребенок его носить будет, и совсем кровотечения прекратятся».

Отец посмеялся над этим «рецептом». А я потихоньку привязала запасной ключик от почтового ящика на нитку и - тебе на шею. И ведь помогло! Потом ты у меня частенько с ключиком ходил. Вот и храню его. Сейчас-то как, идет кровь из носа?

- Что-то не припомню такого, - отвечаю. - Вот у дочки бывает такая напасть. Если можно, я возьму этот «волшебный» ключик с собой.

Сергей Козулин,
Архангельская обл.



Знайте впрямь:

Многие люди в разных странах привычно носят на руках медные браслеты, которые, как они утверждают, предохраняют их от гипертонических кризов, неврозов и бессонницы.

Современная наука подтверждает эффективность применения металлов в клинической практике. Наружное применение меди в виде аппликаций оказывает выраженное противовоспалительное, противобактериальное и обезболивающее действие, стимулирует защитные силы организма, активизирует водный и минеральный обмен, улучшает сон, успокаивает нервную систему, проявляет бактерицидное действие и активизирует действие инсулина в крови, усиливает лейкоцитарные реакции.

нута, высушить. И потом уже прикладывать к больному месту.

Специалистами замечено, что лечебный эффект выше, когда монеты притягиваются кожей и когда под диском через некоторое время образуется пятно зеленоватого цвета. Это явление получило название «симптом сцепления».

При остеохондрозе возможны два варианта применения медных пластин. На кровати на простыню уложите 3- или 5-копеечные монеты (или диски такого же диаметра) в несколько рядов в ширину и длину. Монеты должны лежать рядом друг с другом. Сколько нужно монет?

По ширине эта аппликация должна быть равна расстоянию между вашими лопатками в положении стоя,

по длине - длине позвоночника.

(Измерьте расстояние от 7-го шейного - выступающего - позвонка до начала ягодичной складки). Затем аккуратно ложитесь на эту медную аппликацию и лежите 25 - 40 минут. Когда вы подниметесь, большая часть монет отпадет. Те, которые останутся, «присосутся» к спине, закрепите тонкой полоской лейкопластыря, не шире 3 - 4 мм - чем шире лейкопластырь, тем больше он раздражает кожу. Монеты не снимайте 3 - 7 суток. После удаления пластин кожу вымойте теплой водой с мылом, смажьте кремом. Признак того, что лечение было успешным, - медные зеленоватые пятна там, где были пластины. После такой процедуры сделайте 2 - 3-дневный перерыв для успокоения кожи, и можно опять повторить процедуру. Курс лечения - 10 - 15 аппликаций.

Второй вариант проще. Наложите несколько монет только на болевые точки и закрепите их тонкими полосками обычного медицинского пластыря.

Александр Кривцов

Практика использования металлов с лечебной целью уходит корнями в глубокую древность. Медь, железо, серебро, золото применяли как снаружи, в виде аппликаций, так и внутрь в виде порошков.

Древний Восток - знаний исток

Врачи Древнего Востока при переломах костей рекомендовали глотать порошок красной меди, запивая его молоком или водой. Аристотель писал, что прикладывание меди на уши предупреждает появление синяка. Кроме того, он указывал на общеукрепляющее действие меди на организм и сам предпочитал засыпать с медным шариком в руке.

Еще и сейчас в Египте и Сирии существует обычай надевать медные кольца на руки детей до тех пор, пока у них не прорежутся зубы.

Пятно в этом деле

МОСТЫ

Будешь должница
моя, поясница!

Что же делать, если болит поясница? Эффективное обезболивающее средство - медные аппликации на область поясницы. Можно использовать 2-, 3-, 5-копеечные монеты, выпущенные в СССР до 1961 года, или пластины такого же размера из чистой меди.

Лечебный эффект повышается, если пластины отполировать и пробить в них отверстия диаметром 200 - 700 мм.

Перед наложением пластины нужно обработать. Можно прокалить на сковороде 10 - 20 минут, дать остыть и очистить наждачной бумагой. Или опустить в раствор поваренной соли (ст. л. на стакан воды) на час, затем вы-

Лишь промыть
и прокипятить

Доктор С.М. Мартынов, педиатр с тридцатилетним стажем, опытный врач-реабилитолог, не только применял медь для лечения часто болеющих детей, но и использовал этот металл для экспресс-диагностики осложнений острых респираторно-вирусных инфекций.

Часто заболевание ОРВИ у ребенка протекает с обострением хронических болезней носоглотки - аденоидита, гайморита, воспаления среднего уха... И далеко не всегда малыш может сказать, где у него болит. Обычно он делает это лишь тогда, когда воспалительный процесс уже вовсю разгорелся. Врачи, знакомые с биоэнерготерапией, знают, что в самом начале заболевания проявляются лишь микросимптомы поражения - в биологически активных зонах, отвечающих за тот или иной орган, при его воспалении повышается электрический биопотенциал. Установить это, оказывается, можно с помощью диска, изготовленного из вакуумной меди или медной монеты.

Чтобы диск или монета были более «чувствительны», перед применением их следу-

ет 5 - 10 минут прокипятить в солевом растворе (ч. л. поваренной соли на стакан воды), а потом тщательно промыть проточной водой и обсушить.

Стоит приложить такой диск или монету на область пораженной гайморовой пазухи, как его буквально притянет, словно магнитом, - появляется так называемый симптом сцепления. А появление симптома сцепления медного диска с кожей перед козелком и за ушной раковиной - на сосцевидном отростке - говорит о развившемся у ребенка отите.

Боль пройдет
диск упадет

С помощью «медного» метода удастся обнаруживать воспаление намного раньше появления у пациента боли в ухе, когда бывают поражены уже не только евстахиевы трубы, но и барабанная перепонка.

Сцепление с кожей медного диска рядом со средним отделом позвоночника, куда проецируются корни легких, а также на груди

Есть секреты



справа под ключицей свидетельствует о бронхите у ребенка.

При застое желчи, поражении двенадцатиперстной кишки, гастрите или «раздражении» поджелудочной железы симптом сцепления отмечается при помещении диска на область проекции соответствующего органа не только

на коже живота, но и на позвоночнике (см. рисунок). Кстати, как отмечает доктор Мартынов, стоит иной раз промассировать медным диском в зоне сцепления, вращая его против часовой стрелки и при этом не отрывая от поверхности кожи, как притяжение начинает ослабевать. Боль отпускает, особенно при острых спастических болях в желудке, двенадцатиперстной кишке или в желчном пузыре. Доктор нередко пользовался медными дисками для снятия болей в животе, особенно когда под рукой не было никаких лекарств.

Интересно, что симптом сцепления исчезает только после стойкого клинического

Полезна медь!

Свой первый «фонарь» я заработал в классе пятом, когда только начал заниматься самбо. Тренер сразу извлек откуда-то медный пятак:

- На. Приложи и держи.

И хотя синева вокруг глаза оставалась еще несколько дней, но опухоль уменьшилась сразу. С тех пор прошло больше 30 лет, но в моем доме всегда имеется десятка два медных пятак. На всякий случай. А вдруг...

Как ранее лечили недержание

Нужные пятаки в стране изготавливали до 1961 года. В сплаве содержалось 95 % меди и 5 % алюминия. Это был тот самый лечебный пятак, который годится для приготовления «медной воды».

Почему я затрагиваю тему медных пятак, когда вокруг полно аптек и патентованных лекарств? Да может просто потому, что есть вещи, над которыми не властно время. Ну кто из пацанов, гоняющих мяч во дворе, не знает, что к разбитой коленке нужно приложить подорожник?

Так уж получилось, что многие нетрадиционные методы лечения передались Юрию Ивановичу Н. от своей бабки — знахарки и гадалки.

- Что знаю, - говорит он, - расскажу.

Медь в народной медицине используется давно. Микрочастицы металла как бы проникают через кожу в больной орган и лечат. Ученые давно заметили - медные диски становятся тоньше, изнашиваются, если их часто прикладывать к ранам.

- Говорят, медь помогает при головных болях...

- Не совсем так. Ее используют при сотрясении мозга. Берется медный диск диаметром 40 мм и толщиной 4 мм и накладывается на место ушиба. Вскоре прекращается рвота, отступает тошнота, исчезает головная боль и головокружение. Если ваш малыш стра-

Смотри, как сводим «фонари»

дает ночным недержанием мочи, попробуйте такой способ: трехкопеечную монетку (медную) нужно положить на левую подключичную область для успокоения нервной системы. Вторую такую же монетку положить на область мочевого пузыря. Курс лечения - 10 дней. Ничего сверхъестественного нет: больная ткань заряжена отрицательно, медь - положительно. Частицы меди сами ищут больной орган, притягиваясь к нему. Иногда прилепленный диск менял расположение.

- Сродни магии?

- Ни в коем случае. За счет разницы величин биологических полей на поверхности кожи возникает движущая сила. Бывает, кажется, что медный диск выбрал совсем не то место, которое болит. На самом деле его про-



сто прикладывали не туда, где находится очаг заболевания, а уж организм сам скорректировал положение меди.

И от лиха - облепихо

Очень трудно искоренить болезнь с помощью одного способа. Занимаясь той же медетерапией, попейте для успокоения настои, отвары Melissa. Отвар готовится так: возьмите 20 г нарезанной травы на 200 мл кипятка, поварите на протяжении 10 - 15 минут. И пейте по полстакана 4 раза в день. Хорошо помогает от тошноты настой мяты. Готовится по тому же рецепту, что и Melissa, только варить не надо, просто настоять. И пьют его по 10 капель - тошнота исчезнет мгновенно.

Обеззараживающим и противомикробным средством является мятное масло.

Его используют для полоскания - 2 - 3 капли на стакан воды. А при головной боли натирайте виски ментоловыми карандашами.

Еще медетерапия великолепно сочетается с лекарствами из облепихи. В народной медицине масло облепихи рекомендуется для ускорения заживления кожного покрова. Облепиховые отвары, настои можно принимать при заболеваниях органов пищеварения.

- Рецепт не поделитесь?

- Он очень простой: ст. л. на стакан кипятка. Кипятить 10 - 15 минут, настаивать час и принимать по ст. л. 3 раза в день. Параллельно с этим на больные места хорошо прикреплять медные пластины или монеты и носить по 5 - 6 суток.

- Вы упоминали о «медной воде». Можно подробнее?

- Медные пластины необходимо обработать наждаком, прокипятить и положить в питьевую воду. Такая вода благотворно действует на различные процессы, оказывающие на организм оздоровительное действие.

У этой монеты

го выздоровления. Значит, медный диск позволяет объективно судить об окончательном выздоровлении. Ведь недолеченное заболевание чаще всего и является причиной того, что ребенок заболевает вновь.

Особенно успешно доктор Мартынов использовал медные диски для лечения гайморитов, лимфаденитов в области шеи. Он рекомендовал применять этот метод при заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки, нарушении функции желчного пузыря, поражении поджелудочной железы, почек, при недержании мочи.

С кожей сцепление - залог исцеления

Методика лечения, как считает Мартынов, довольно проста.

После подготовки дисков или монет их прикладывают к местам сцепления и закрепляют лейкопластырем. Держат сутки, максимум двое, потом снимают и

проделывают их «оживление» - снова кипятят в солевом растворе. Если симптом сцепления сохранился, диски вновь приклеивают на сутки-двое. И так до тех пор, пока симптом не исчезнет - это сигнал для завершения лечения.

Разумеется, требуется терпение. Например, чтобы вылечить гайморит, нужно дней десять-четырнадцать, а иногда и больше.

При пользовании лейкопластырем иногда могут появиться зуд и раздражение кожи - смажьте ее каким-нибудь смягчающим кремом (лучше «Детским»).

Процедуры удобнее делать на ночь - ведь не отправишь же ребенка гулять с наклеенными, например, на лицо дисками. После каждого снятия диска на коже под ним будет оставаться темно-зеленое пятно - не пугайтесь! Это ионы меди, которые притягиваются очагами воспаления, так как именно в этих очагах количество меди в организ-

ме всегда снижено. Пятна легко смываются теплой водой с мылом.

Таким образом, медные диски не только выравнивают нарушенную биоэнергетику, но и действуют за счет ионов меди: они, как известно, обладают противоотечным, противовоспалительным, рассасывающим и антимикробным действием. Вспомним про медные пятаки, которые наши бабушки прикладывали нам на синяки и шишки!

В. Борисова



...на различные процессы, оказываю-
щие на организм оздоровительное действие.

...одедывают их
«оживление»

...нова кипятят в
...левом растворе.

Если симптом
ки вновь приклеи-
до тех пор, пока
сигнал для завер-

терпение. Напри-
орит, нужно дней
гда и

...лас-
...ться
...ки -
...смяг-
...Детс-

...елать
...шь же
...енны-
...иска-
...диска
...авать-
...не пу-
...торые
...воспа-
...их оча-
...ганиз-

...е всегда снижено. Пятна легко смывают-
ся теплой водой с мылом.

Таким образом, медные диски не только
выравнивают нарушенную биоэнергетику,
но и действуют за счет ионов меди: они, как
известно, обладают противоотечным, про-
тивовоспалительным, рассасывающим и
антимикробным действием. Вспомним про
медные пятаки, которые наши бабушки при-
кладывали нам на синяки и шишки!

В. Борисова



Не драгоценные,

«В помойку эту гадость!» - Светлана во- рвалась на кухню, откры- ла аптечку и стала сме- тать лекарства в мусор- ное ведро. Домашние замерли. «Деточка, - всплеснула руками ба- бушка, - а как же мы ле- читься-то будем? Сама знаешь - почки у меня... печень...» - «Вот!» - Свет- лана бережно поставила на стол коробку, открыла ее и замерла благоговей- но. Мы, в ожидании чуда, заглянули внутрь: на дне лежали какие-то разно- цветные камешки. «Что это?! Зачем мусор прита- щила?» Светлана обиде- лась: «Какой же это му- сор? Это - лечебные кам- ни. Про литотерапию слышали?» Мы отрица- тельно помотали голова- ми. «Эх, темнота! Это ж древнейший метод лече- ния - камнями. Вот этот, например, камешек от повышенного давления помогает, а этот почки лечит». Она любовно по- гладила невзрачный бу- лыжник...

И вот уже несколько месяцев Светлана лечит- ся камнями. При малей- шем недомогании броса- ется к заветной коробке, выбирает подходящий, по ее мнению, камень и либо прикладывает его к больному месту, либо просто долго держит в ру- ках, разглядывая и даже разговаривая с ним. Ут- верждает, что помогает... Мы же тайком от Светла-

ны предпочитаем прини- мать таблетки. Но я чело- век дотошный, да к тому же не привык с ходу от- метать то, о чем не имею понятия. Поэтому решил как можно больше узнать о пресловутой литотера- пии - лечении камнями. И вот что мне удалось вы- яснить.

ными в порошок - его за- пивали водой, вином, моло- ком, маслом и даже кровью животных. Некоторые меди- ки считают, что камень дей- ствительно способен ле- чить. Дескать, химические процессы, которые проис- ходят в организме после введения минерального ле- карства, нейтрализуют бо-

рис Шмакин уверен, что в большинстве случаев за рекомендациями по ис- пользованию самоцветов «стоит обычная торговая реклама, желание полу- чить прибыль». Многочис- ленные публикации неко- торых газет всерьез реко- мендуют использовать **из- делия из сердолика про- тив забывчивости, а пи- рит (серный колчедан) в качестве талисмана... против веснушек.** На са- мом деле абсолютное большинство ограночных и поделочных камней не ока- зывают заметного влияния на окружающие предметы или живые организмы. **Яв- ные лечебные свойства есть лишь у ограничен- ного числа минералов.** Это, по словам профессо- ра, **магнетит**, который об- ладает противовоспали- тельным, болеутоляющим действием, а также поло- жительно влияет на обмен веществ и процессы регенерации тканей, и **янтарь**, обладающий способнос- тью электризоваться при трении. Из янтаря извле- кают витамин D3, янтарную кислоту, антисептические средства. «На этом, - го- ворит Борис Шмакин, - список минералов, исполь- зуемых также в качестве украшений или талисма- нов, с явно проявленными лечебными свойствами, практически завершен».

* * *

Другое дело, что камни могут воздействовать на психическое состояние че- ловека, их цвет заворажи- вает. Замечено, например, что **красные камни** спо- собны возбуждать актив- ность, стимулировать творческую деятельность, **желтые** - укрепляют нер- вы. К тому же любой предмет, приковывающий к себе внимание, помога- ет мысленно сконцентри- роваться. **Длительное разглядывание цветного камешка придает мыс- лям стройное течение.** Не случайно камни часто служат для людей талис- манами. А психологи ут- верждают, что человек, ве- рящий в талисман или аму- лет, лучше сопротивляет- ся невзгодам и легче дос- тигает поставленной цели.

Умнейший метод древнейший

Минерал доктором стал

Литотерапия - древняя наука. Изучали и при- меняли на практике лечебные свойства минералов Плиний Стар- ший, Гиппократ. Цивилиза- ция майя и американские индейцы использовали ми- нералы не только для лече- ния, но и для диагностики. Египтяне применяли в ос- новном бирюзу, ляпис-ла- зурь, малахит в сочетании с благородными металла- ми. Греки и римляне пользовались целым набором драгоценных и полу- драгоценных камней - от изумруда до яшмы и янтаря. Лечение кам- нями было широко распространено в тибетской медицине. В Древней Руси ве- рили, что камни мо- гут излечить от уку- сов змей и скорпио- нов, сохранить от яда и противостоять злым духам. В «Из- борнике Святосла- ва», переведенном с древнегреческого, написано, что топаз умиротворяет бури, бе- рилл поддерживает чувство любви, аме- тист предохраняет от пьянства. Сведения о лечебных свойствах различных камней содержатся в вос- точных рукописных материалах, много- численных травниках или просто переда- ются устно из поко- ления в поколение.

В середине про- шлого века вошло в моду лечение мине- ралами, измельчен-

лезнь: убивают вирус или активизируют иммунную си- стему и заставляют орга- низм бороться. Так, хими- ческие реакции помогают измельченному изумруду побеждать воздействие органических ядов, а в од- ном из средневековых трак- татов говорится, что нет та- ких болезней, которые нельзя излечить янтарем. **Древние скандинавы, германцы и славяне лечи- ли янтарем болезни гор- ла и обменных процес- сов.**

Однако камни камням рознь. Литотерапевты гово- рят, что если **кварц**, добы- тый в Южной Африке, **при- меняют при инфаркте**, то тот же камень, привезенный из Южной Америки, лечит бесплодие. «**Кошачий глаз**» из Бразилии реко- мендуется при **анемиях, заболеваниях селезенки, поджелудочной железы, органов пищеварения, толстого кишечника, по- могает при артритах.** Для добычи лечебных камней нельзя использовать радио- активно или химически за- грязненные районы - поро- ды и минералы должны быть энергетически насы- щенными, и это определя- ется особыми приборами. А еще, как уверяют специали- сты по камням, лечебный минерал нельзя просверли- вать и подвергать огранке, допускается лишь щадящая шлифовка.

Янтарь, по болезни ударь!

Но многие ученые к се- годняшнему увлече- нию литотерапией от- носятся скептически. Например, профессор Бо-



НО ЦЕННЫЕ



Матушка-земля наделила самоцветы огромной энергией и прекрасными свойствами. Но есть камни, представляющие мертвое царство. Это - синтетические копии природных камней, созданные рукой человека, не получившие заряда Земли. Что же надо знать о них?

Себе вампир устроит пир

Искусственный камень, не наделенный естественной энергетикой, постоянно ищет подпитку извне - ведет себя как вампир. Эти камни не лечат, не оберегают, напротив, лишают человека радости, здоровья, а часто просто опасны, так как могут укоротить ему жизнь.

Украшения с такими камнями нужно носить крайне редко, поскольку постоянный контакт с ними обостряет имеющиеся болезни и может стать причиной возникновения новых. Необходимо помнить также, что искусственный камень невозможно энергетически очистить, а следовательно, вся «грязь», которую он впитает из окружающего мира, всегда останется при нем, значит, и при вас.

Есть и другая группа камней с похожими свойствами. Хотя они и натуральные, но тем не менее

беспольные, несчастливые, злобные, обладающие негативной энергетикой. Носить их нужно с особой осторожностью.

Змеевик - камень коварства и обмана, используется для обольщения других людей. Своему обладателю приносит тяжкие испытания и никогда - счастье. Хорош он только одним: исчезновением блеска змеевик предупреждает об опасности. Иногда его можно носить людям, рожденным под знаками Девы и Козерога. Всем остальным он противопоказан.

Опал - камень обманчивых надежд, часто становится причиной вражды и ссор. Он несет горе и утраты, создает препятствия всем, кто стремится изменить свое положение. Делает человека флегматичным, а у творческих личностей развивает склонность к шизофрении. Опал можно носить, если он достался по наследству, а также людям, рожденным под знаком Рака. Лишь они могут справиться с негативной энергетикой этого камня.

Жемчуг - опасный и злобный камень, приносит разочарование человеку, имеющему планы и надежды, «притягива-

ет» слезы. Он заключает в себе негативную силу Луны, поэтому людям неуравновешенным доставляет много неприятностей, вызывает у них продолжительный стресс.

Александрит - желтея, этот камень предвещает несчастья. Его негативная энергетика создает эмоциональный дискомфорт, «затягивает» человека в полосу бед и тяжких испытаний. Носить его можно только в паре, так как «одиноким» александрит усиливает свои отрицательные свойства.

Шерл - камень ведьм, используется для достижения самых страшных целей. Его следует остерегаться рожденным под любым знаком зодиака.

Морион - камень не-

прикосновении со стеклом издает звонкий звук, имитация - нет. Искусственный жемчуг в отличие от натурального не отскакивает от стекла, как мяч.

Горный хрусталь. Натуральный камень всегда холодный на ощупь.

Янтарь. Не очень острым лезвием нужно провести по поверхности камня; натуральный янтарь дает мелкую крошку, а имитация - спиралевидную стружку.

Циркон. Поверхность искусственного камня не блестит.

Гранат. Имитация окрасит влажную ткань, если потереть искусственный камень.

Нефрит. Имитация распознается тем же способом, что и поддельный гранат.

Яшма. Натуральный камень никогда не бывает синего цвета.

Агат. Имитация имеет яркий цвет и лишена нежной тональности, которой обладает натуральный камень.

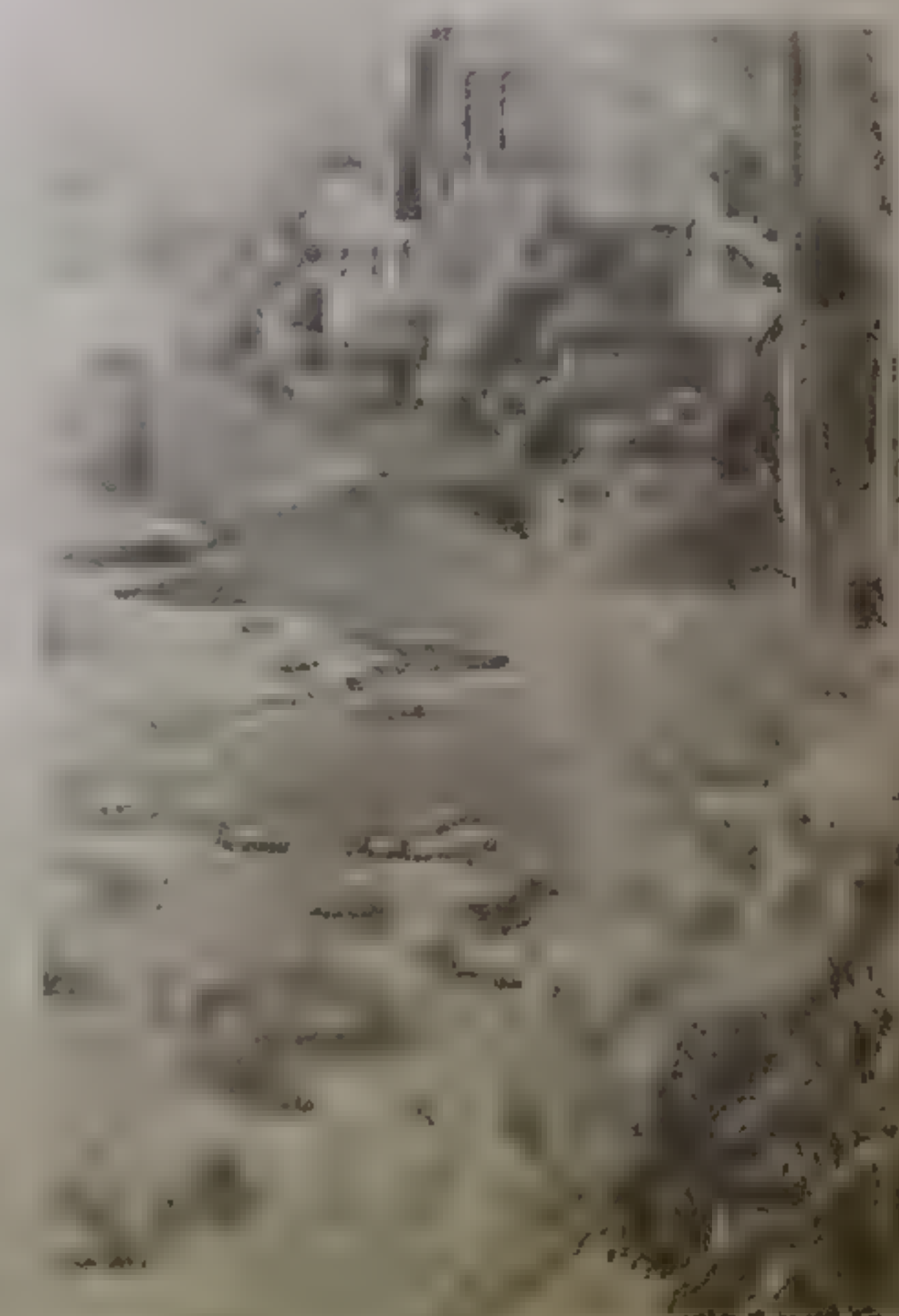
Берилл. Имитация на ощупь теплее натурального камня.

Обсидиан. Поверхность искусственного камня не блестит.

Бирюза. Синтетический камень имеет ярко-голубую окраску и со временем становится грязно-голубым.

Алмаз, сапфир, рубин, изумруд. Натуральные камни прозрачные, ровной, густой окраски.

Аметист. Имитация не изменяет цвет при ярком освещении и нагревании.



Информация: имитация!

Жемчуг. Брошенный на стеклянную поверхность натуральный жемчуг при со-

Айболит!

Спецвыпуск

№ 20(107)

Октябрь 2003

www.aibolit.aif.ru

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Вышли из сказки

эти повязки

× «Белый враг»? Совсем не так!

× Дельные случаи отдельные

× Уплотнение в груди, уходи!

Солонку

не ставим в сторонку

× От ожога следам остаться не дам

× С помощью барана зажила рана

× Этой водою мигрень успокою

Эта сладость

будет в радости

× Молодцы чудо-леденцы

× Совет от подруг пригодился вдруг

× От ваших хвороб поможет сироп

Умелый доктор болит!

× Жареный гусак отомстил мне так

С 1 сентября редакция газеты «Ай, болит!» принимает заказы на размещение частных объявлений и рекламы по следующим расценкам.

За 1 слово:

- 5 руб. для частных лиц;

- 35 руб. для организаций.

Так же оплачивается и адрес рекламодателя.

Заказы принимаются по тел. (8184) 55-08-68 и e-mail: reklama@givitca.ru. Оплату можно производить на р/счет или почтовым переводом на адрес редакции с обязательной пометкой «Реклама».

Сахар и соль: В чем целебная роль



Сколько разноречивых мнений об этих продуктах! Надо, не надо применять их в лечении? Польза ли вред от них? Об этом вы и узнаете, прочитав наш спецвыпуск.

Вышли из сказки

Однажды в какой-то газете я прочла статью «От белой смерти к белому спасению». Не удивляйтесь - это будет разговор о соли, обычной поваренной. Ее называют «белой смертью», «белым врагом человечества № 1» и т. д. А мне хочется хотя бы в какой-то мере реабилитировать соль в глазах людей. В той статье был опубликован рассказ женщины (к сожалению, ни имени, ни фамилии ее я не помню), во время войны работавшей в полевых госпиталях старшей операционной сестрой. Один из хирургов, в отличие от других врачей, успешно применял повязки с гипертоническим раствором соли.

Дельные случаи отдельные

После войны эта женщина работала в поликлинике и решила испытать этот метод для лечения холецистита, нефрита, ревмокардита, воспалительных процессов легких и дыхательных путей, остеомиелита, абсцессов после инъекций. В принципе это были отдельные случаи, но каждый раз солевые повязки давали довольно быстрый положительный результат. А в целом ряде сложных случаев повяз-

ка оказывалась более эффективной, чем все прочие лекарства.

Однажды она решила опробовать солевой раствор против опухоли. Первой ее пациенткой была женщина, у которой родинка на лице превращалась в раковое образование. Затем - девушка с аденомой молочной железы. Ей предстояла операция. Девушка в течение нескольких недель делала солевые повязки на грудь, и операция не потребовалась. Потом мужчине этим же методом удалось избавиться от аденомы предстательной железы. Далее женщине с помощью гипертонического раствора, в котором она смачивала одежду, удалось вылечить лейкоз. И таких примеров было очень много.

При внезапном легочном кровотечении, до прихода врача и госпитализации, растворите ст. л. соли в 1/2 стакана воды и принимайте по ст. л. раствора каждые 10 минут.

Мешочек с горячей крупной солью можно использовать для согревания груди, при ломоте в костях, миалгиях и пр.

И придатки теперь в порядке

Естественно, я взяла этот метод на заметку и первый раз опробовала его при лечении панариция на большом пальце левой ноги. Подрезав ногти, слишком глубоко вырезала уголок и выдернула заусеницу. Че-

При болях в руках и ногах, при вывихах, растяжении связок принимают соляную горячую ванну перед сном. На половину обычной нормы воды в ванну надо всыпать 400 г соли. Если сердце здоровое, длительность ванны может быть доведена до 30 - 40 минут. Обычно боли проходят после трех ванн, принятых через день.

«Белый враг»?

рез 2 недели палец приобрел багровый цвет. Боль была настолько сильной, что я не могла ходить. И вот тут-то и вспомнила о солевых повязках. Уже после первой боль уменьшилась, а палец посветлел. После третьей рана очистилась от гноя. А после десятой повязки палец совершенно зажил.

Во второй раз я применила этот метод, когда у меня воспалился желчный пузырь и поджелудочная железа. Повязку накладывала от основания левой груди, через живот (по ширине повязка доходила до пупка), на область печени спереди и до позвоночника сзади. Прибинтовывала ее на ночь, а утром, перед тем как снять, на область печени клала горячую грелку на полчаса. Это делать надо обязательно, так как в результате глубокого прогревания расширяются желчные протоки и обезвоженная сгустившаяся желчная масса свободно проходит в кишечник. Таких процедур я выполнила 10. И вот в феврале было уже 2 года, как меня не беспокоит холецистит и поджелудочная.

Помогла мне соль и когда у меня воспалились придатки. Я накладывала повязки на

низ живота и вставляла тампоны, смоченные в солевом растворе, во влагалище. И больше никакие лекарства не потребовались.

А подруга моя солевыми повязками успешно лечит артрит.

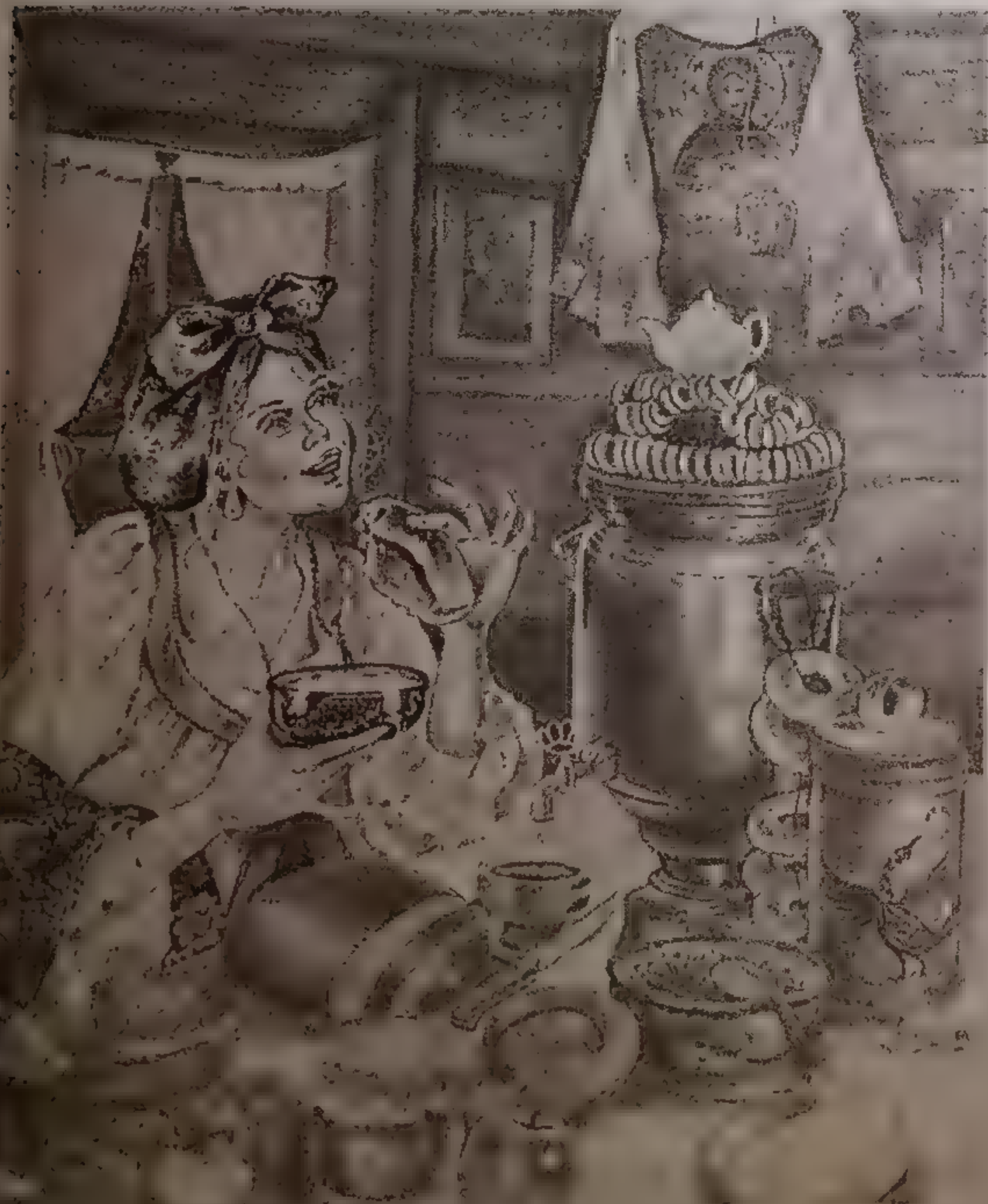
Развести - 1 : 10

А теперь о самом гипертоническом растворе и его применении. Готовлю его в соотношении 1:10. На одну часть соли - 10 частей воды. Концентрация раствора не должна превышать 10 %. Если концентрация будет выше 10 %, то в местах наложения повязки могут лопнуть капилляры. А лучше приготовить 8%-ный раствор.

Солевая повязка действует постепенно. Лечебный эффект достигается в течение 7 - 10 дней, а иногда и более. Повязка должна быть гигроскопичной и воздухопроницаемой. Это определяется качеством используемого материала. Можно брать льняную или хлопчатобумажную ткань, многократно бывшую в употреблении, или марлю. Ткань должна быть чистой, без всяких остатков жира, мази, спирта, йода и других лекарственных средств. Не должно их быть и на теле больного. Для салфетки ткань складывается в 4 слоя, а марля - в 8 слоев.

Раствор используется горячий. Салфетку смачивают и отжимают так, чтобы она не была ни слишком сухой, ни чересчур мокрой. Затем ее накладывают и прибинтовывают обычным медицинским бинтом (широким). Грудную

Обычно вирусный грипп сопровождается болью или саднением в горле. Вы получите облегчение и хорошо промываете горло, если используете водно-соляной раствор: ч. л. соли на стакан теплой воды. Эта концентрация примерно соответствует рН тканей организма и очень успокаивает. Полоскать нужно так часто, как это необходимо, но не глотать.



лентку бинтовать нужно достаточно плотно, но так, чтобы дышалось свободно. А вот живот бинтуйте как можно туго - за ночь он опадет, а слишком свободная повязка перестает действовать. Можно закрепить и пластырем. А на груди или спине салфетку, накрытую сухой тканью или полотенцем, удержит сорочка или майка. Чтобы повязка лучше прилежала к спине, на влажную салфетку между лопат-

При предменструальном синдроме сделайте минеральную ванну, чтобы расслабить мышцы с головы до пят. Для этого добавьте чашку морской соли и чашку питьевой соды в ванну с теплой водой. Полежите в ней 20 минут.

При ушибах прикладывают компрессы из соли с уксусом.



Совсем не так!

ками наложите валик из ткани и прибинтуйте его вместе с салфеткой. Утром, после снятия повязки, материал нужно хорошо прополос-

кать в теплой воде.

Ни в коем случае нельзя поверх салфетки накладывать целлофан! Это не компресс, повязка должна дышать! Держать ее нужно 10-12 часов, поэтому накладывать лучше на ночь.

Для укрепления здоровья детей, склонных к частым простудам: воды - 500 мл, спирта или водки - 3 ст. л., морской соли - 4 л. с верхом, йода - 3-5 капель. Все смешать. Раз в день (утром) обтереть ребенка салфеткой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем.

Для усиления половой потенции полезны поджаренные семена конопли с солью.

Вот и весь метод. Он, конечно, не нов, но очень эффективен. Гипертоническим раствором соли можно также лечить бронхит, насморк, головную боль, простуду, различные нарывы и язвы. Остается только удивляться, почему медики его практически не используют. Видимо, они находятся в плену медикаментозного лечения. К сожалению, медицина - это тоже бизнес. Гипертонический раствор же слишком

прост и дешев. А между тем жизнь меня убеждает в том, что такие повязки - великолепное средство в борьбе со многими недугами.

Четыре пачки у мужа в записке

А теперь еще об одном, несколько ином способе лечения солью. Мой муж лечит им остеохондроз. Большую помощь он оказывает и при радикулите.

Потребуется от 2 до 4 пачек соли, в зависимости от площади больного отдела позвоночника.

Вы ложитесь на живот, а на спину, прямо на тело, вам высыплют 2 пачки соли и равномерно распределяют ее по всему больному мес-

Для нормализации обменных процессов в организме принимайте соляные ванны: 150 г хвои (или хвойного экстракта) и 2-2,5 кг соли (поваренной, озерной или морской) на одну общую ванну. Процедура оказывает положительное воздействие при заболеваниях позвоночника, артритах, неврозах.

ту. Поверх соли накладывают влажную марлю, сложенную в 8 слоев (или хлопчатобумажную ткань в 4 слоя). На марлю ставят горячий утюг. Вы должны почувствовать легкое приятное покалывание. После этого утюг снимают, чтоб не было ожога. Длится процедура 25-30 минут. 2-3 таких сеанса - и об остеохондрозе или радикулите можно забыть.

Т.С. Мельник, г. Волгоград

Откликаюсь на письма А. Салаховой из Набережных Челнов и Г.Т. Чеботаревой - они просили помочь избавиться от уплотнения в груди и миомы матки.

Уплотнение в груди, ухо!

Сначала расскажу, как я лечу все воспаления в своей семье. Вот, например, дочь после гриппа получила осложнение на легкие и ухо. Лекарствами ее лечить очень трудно, потому что на многие еще с детства аллергия. Пришлось использовать солевые повязки. На легкие делала их так: на спину - днем, а на ночь - на грудь. Солевой раствор готовится просто: 2 чайные ложки без горки крупной соли залить 200 мл воды, довести до

кипения. Хранить его можно несколько дней.

Заранее готовила марлю в 8 слоев размером со спину, потом опускала ее в горячий солевой раствор, слегка отжимала, чтоб не сильно текло, и прикладывала дочери на спину. Закрепляла обычным бинтом, сверху надевала облегающую х/б майку, чтобы повязка была плотной. И тепло одевала. Ни в коем случае нельзя пользоваться целлофаном или компрессной бумагой. Дочь от пневмонии избавила за трое суток. А

ухо у нее прошло за сутки.

Этим же солевым раствором моя сестра вылечила уплотнения в обеих молочных железах. Уплотнения были очень большие, и в он-

кологии, где она наблюдалась, врач настаивал на операции. Я посоветовала ей заняться солевыми повязками.

Сестра могла делать их только на ночь. Она приготовила двойную порцию раствора соли. Наложила повязку из 8 слоев марли на обе груди сразу. Потом опустила ее в раствор и сильно мокрую приложила к груди. В первый раз закрепила бинтом, потом приспособила к этому х/б платок. Повязку держала всю

ночь. Утром обмывала кожу теплой водой. Марлю использовала несколько раз, только каждый день стирала ее с хозяйственным мылом.

У сестры болезнь была запущена, поэтому ей пришлось делать процедуры 3 месяца. Грудь стала мягкие, но уплотнения еще прощупывались. Когда она показала врачу, тот удивился и велел продолжать лечение. Что она и делает.

Миома матки тоже лечится таким способом, но только марля накладывается на низ живота - на больное место. Сверху можно надевать плотно облегающие х/б трусики, но только не синтетику. Наберитесь терпения, и все пройдет.

А.К. Штемпева, г. Рязань

Солонку не ставим

Нарыв на 10 дней подряд

С этой проблемой сталкиваются довольно часто. И мужчины, и женщины. Я говорю о **выпадении волос**. И я дам вам очень простой и ценный совет.

Нужно помыть голову, затем посыпать ее поваренной солью и хорошо помассировать корни мокрых волос. Затем ополоснуть голову прохладной водой. Эту процедуру нужно делать **десять дней подряд**. После этого вы заметите хороший результат: волосы перестанут выпадать. И я рад, что одной проблемой у вас станет меньше и вы будете еще более красивыми.

Хватит вас на столько раз?

Некоторые из вас жалуются на беспричинную слабость, вялость, раздражительность. Часто в этом виноваты шлаки, накопившиеся в организме. Существует много **способов выведения шлаков**. Я расскажу об очень простом и действенном.

Вы, наверное, слышали, что поваренная соль вредна при гипертонии. Но не все знают, что поваренная соль может быть прекрасным очищающим средством.

Утром натощак нужно опустить в соль сухую ложечку. На кончике ее останется так мало соли, что ее практически не будет видно. И кончиком языка нужно дотронуться до ложки, которую вы опускали в соль. Иными словами - слизнуть с ложечки приставшую к ней соль. И это крошечное количество поваренной соли будет работать как замечательное очищающее средство.

Но нужно проделать это не один, а не меньше десяти дней подряд.

П.А. Попов, доктор, г. Москва

При грибковом заболевании помочите ноги в солевом растворе - 2 ст. л. соли на 0,5 л теплой воды. Повторяйте процедуру по 5 - 10 минут до полного выздоровления. Это средство помогает создать неблагоприятную атмосферу для грибка, уменьшает чрезмерное потение и смягчает пораженную кожу.

При усиленной потливости ног полезны ванночки с морской солью (100 г на литр воды). Затем ноги следует ополоснуть прохладной водой.



Для того чтобы сбросить лишний вес, полезны ванны с морской солью (1 кг соли на ванну) или с йодированной поваренной солью (1,5 - 2 кг на ванну) по 10 - 15 минут ежедневно. Температура воды - 36 - 37 градусов. Курс - 15 ванн.

Спасибо врачу за слезы лоту

У меня сахарный диабет. Однажды я уколола ногу, не обратила на это внимания - и появился нарыв. Дело дошло до того, что хотели ампутировать палец. Повезло, доктор попался хороший. Всех больных с таким же диагнозом заставлял он ноги «солить». До перевязки я делала раствор (2 ст. л. соли на пол-литра чуть теплой воды) и около часа держала в нем ступни. Потом вытирала сухой тряпичей и смазывала мазью «Левомиколь». Так я палец свой и сохранила!

Т.Ф. Жнаковская, г. Ставрополь

От ожога следом остаться не дам

Росточком я маленькая. А в детстве вообще крохой была. Помню, 6 лет мне исполнилось, я кружку кипятка из самовара налила, стала стаскивать ее со стола да на грудь и опрокинула. Родственница мгновенно уложила меня, смочила обожженное место водой и насыпала толстый слой соли. А чтобы она не подсыхала, время от времени сбрызгивала водой. Этот способ мне и позже пригодился.

16 лет назад, готовясь к свадьбе сына, я умудрилась вылить на себя большую кастрюлю щей. Мгновенно намочила руки и обсыпала толстым слоем соли. Держала с час. Конечно, жгло очень, но терпела. Затем все смыла и смазала обожженное место гусиным салом. И все быстро зажило, даже следов не осталось.

Л.К. Колпакова, Иркутская обл.

Этой ногою мигрень успокою

Мне мигрень от мамы в наследство досталась. А от меня - дочери и внучке. Но мы научились боль усмирять.

Я, как только приступ начинался, наливала примерно литр очень горячей воды (лишь бы не обжечься) и бросала в нее горсть поваренной соли. Быстро и обильно смачивала раствором кожу головы, заматывала полотенцем - и в постель. Голову обкладывала подушками и старалась уснуть. Просыпалась уже без диких болей. И хотя голова еще побаливала при резких движениях - жить можно. И так - при каждом приступе.

Со временем они прекратились, и года три их не было. Потом возобновились - пришлось снова эти процедуры делать. И вот сейчас обострения бывают только в марте, и то очень слабые. Можно бы боль и перетерпеть, но я все же голову соленой водой намачиваю - приступ быстро проходит. Дочке тоже этот способ помо-

гает. Она болезнь не запускает - сразу за соль хватается.

Кстати, в бане соль можно прямо на голову насыпать и мыть ее в последнюю очередь. Облысеть не бойтесь. Наоборот, волосам от этого только польза. У меня вот в 65 лет они густые, и перхоть не мучает.

Н.Д. Павлова, г. Чита



В СТОРОНКУ

Случилось это в походе. Был среди нас большой любитель фотографии. Чтоб сделать интересные снимки, он влез на насыпь камней - и вдруг съехал с нее, поранив при этом ногу.

Рана была неглубокая. Но кусок кожи он содрал приличный. Так что пришлось

возвращаться на базу. Уже все бинты извели на бедолагу, а рана кровила. И тогда работник базы, пожилой балкарец, сказал: «Баран нужен... Шашлыки сделаем, а заодно и парня вылечим».

Тут же забили барашка. И пока шашлыки готовились, балкарец над лекарством колдовал. В ст. л. бараньего жира он добавил половину ст. л.

соли и ст. л. хорошо измельченного лука. Затем все это было сложено в кастрюлю, и мы, по просьбе «доктора», толкли по очереди содержимое, пока не получилась мазь. Балкарец намазал

ее пострадавшему на ногу и наложил повязку. Велел держать сутки.

Чего он только от больного не наслушался - видно, соль рану тревожила. «Ничего, поругаешься да перестанешь. А как поправишься - мне еще спасибо скажешь», - успокаивал тот. На другой день сделал раненному перевязку. Боль уже не такая сильная была, так что фотограф наш помалкивал. А после пятой процедуры и вовсе ожил: затянулась рана.

Сергей Козулин

Если рвота - такая забота

Мало кто осведомлен, что помочь организму при высокой температуре может... обычная соль.

И вот почему: при высокой температуре, утверждают американские медики, теряется много жидкости, организм обезвоживается. Симптомы подобного состояния - тошнота, расстройство желудка, утомление, слабость, рвота... Больной может впасть в кому и даже умереть.

Рецепт прост. Если у вас высокая температура, пейте соленую воду, разведя 1/4 чайной ложки соли в четверти стакана воды.

К. Ретина

При ревматизме: сок редьки - 1/5 стакана, мед - стакан, водка - 1/2 стакана, соль - ст. л. Все хорошо перемешать, втирать в больные места.

При золотухе и рахите детей купают в ванне: 400 г соли на каждое ведро воды. Ванны принимают 2 - 3 раза в неделю, длительность - 15 минут.

При сухой коже рекомендуется следующий лосьон: морская соль, водка - по ч. л., лимонный сок - 0,5 ч. л., холодный настой чая (ромашки, мяты, зверобоя, липового цвета) - 400 мл. Это средство хорошо питает кожу.

А потом закрепила бинтом

Мой отец в войну был ранен, лежал в госпитале. Там он узнал способ лечения гнойных ран солью. Медсестры смачивали мягкие повязки в ее растворе и накладывали на раны. Через 3 - 4 дня они очищались, спадала высокая температура.

Теперь это средство используем и мы, его дети. Однажды упала я в погреб и сильно ушиблась. Решила полечиться той же солью.

Размешала две чайные ложки в стакане горячей воды, смочила в растворе марлю, сложенную в несколько слоев, приладила к больному месту и закрепила бинтом. Подсохшую повязку сняла, обмыла место ушиба теплой водой и марлю тоже прополоскала. Спустя день процедуру повторила. И боль ушла.

У меня паховая грыжа. Так, когда забеспокоит, я такие же солевые повязки делаю. И боль быстро уходит.

Н.И. Куренцова,
Буриятия

Дышал - болезни мешал

Папа мой лечил астму так. Делал в углу комнаты полог из пленки, а под ним на табурет ставил чашку с перемолотой в кофемолке солью (до состояния пудры) и включал вентилятор. Этим соленым воздухом дышал от пятнадцати минут до получаса. Называл процедуру соляной шахтой.

Г.А. Рахматуллина, г. Кемерово



Зубки

Летом у юной голубки

Мне 56 лет. А зубкам моим позавидовать любая двадцатилетняя может. А что и делаю-то? Чищу три раза в неделю таким средством. Смешиваю в равных частях соль, соду и активированный уголь. Эта смесь очень хорошо и зубы отбеливает, и десны укрепляет! Уже и невестка моя попробовала эту смесь - нахваливает пуще всяких паст.

С.Г. Пушкина, г. Туансе

Пятки, поверь, здоровы теперь

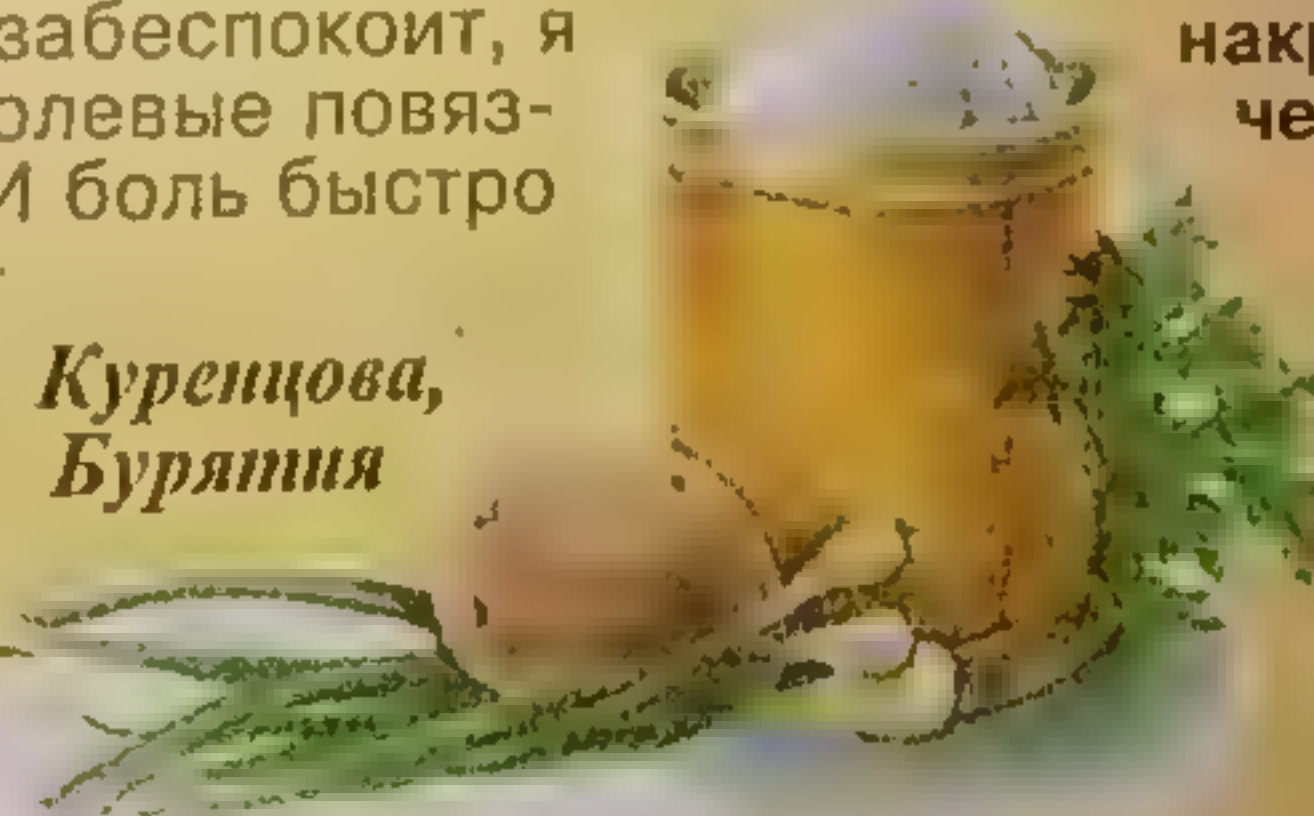
Летом я обычно в свой деревенский дом уезжаю и внуков с собой забираю. И им на природе привольно, и мне не скучно. На огород, в лес - везде вместе.

Только вот в последнее время пятки беспокоить стали. К вечеру приступить на ноги не могла - так болели. Думала, шпоры - нет. Фельдшерица местная мази никакой не прописала - деревенским способом лечиться посоветовала. У ее матери то же самое с ногами было. Так она вот что делала.

Золы из печки наберет, в плотняный мешочек насыплет и накрепко завяжет. Потом мешочек в кастрюлю с водой опустит и минут 15 покипит. После раствор в ведро перельет, холодной водой немножко разбавит и горсть соли сыпанет. Такие теплые ванночки для ног минут по 15 каждый вечер делала.

Прислушалась я к совету фельдшера. Печь в доме есть, золы навалом. Стала ноги лечить. Пять вечеров - и прошли боли. Все лето с внучатами за ягодами-грибами в лес выходила.

Анна Ивановна, г. Вологда



Фельдшер на деревне - первейший человек. «Что делать будем, когда Валентина на пенсию уйдет?» - сокрушаются бабушки. Чуть что - мамочки с ребятами за ней бегут. Днем и ночью готова она помогать больным. И не только лекарством, но и заговором, бабушкиным рецептом. Их-то у фельдшера не одна толстая тетрадь собрана.

Совет от подруг пригодился вдруг

Давным-давно от кого-то из подруг на курсах услышала Валентина Петровна, что ожог надо сахарным сиропом лечить. Записала. А воспользоваться советом ей пришлось самой: шприцы кипятила - да и обварилась. Хозяйева, у которых на вызове была, разные средства тащат, а она дурным голосом орет: «Песку дайте! Дайте песку!» Думали, тронулась слегка. Только дочка хозяйская сообразила - сахарницу достала. А пока несла, упала и просыпала... прямо у собачьей миски.

«Вот я руки в сахар да в миску с водой макаю, а сама думаю: ладно ли делаю?» - рассказывает Валентина Петровна. После того случая всем ста-

При бронхите полкилограмма репчатого лука очистите и мелко нарежьте, положите под груз. Соберите выделившийся сок в стеклянную банку и добавьте полкилограмма сахара. Выдержите смесь на солнце две недели и принимайте ежедневно натощак по ст. л. При необходимости курс повторите.

Эта сладость

ла говорить: сахарный сироп - первейшее от ожога средство. На руках даже следа не осталось.

Городским докторам урок преподам

А эта жду и опасуюсь: понаедут горожане, детишек навезут. Их лечить - проблем не оберешься. Родители-то в городах грамотные. Бывает, и покричат на меня: не то, мол, делаешь. Не люблю я этого. Не за страх ведь работаю, - тихо говорит Валентина Петровна и тут же расплывается в улыбке: - Прошлый год к соседям моим гости приехали: дочка подругу с маленьким пацанчиком привезла. Лето на дворе, жара, наши-то ребята из реки не вылезают. А он все в тапочках да носочках бегаёт. И в воду - ни-ни. Ладно, думаю, не мое дело. А тут мамочка прибежала ночью: «Пойдем, с парнишкой плохо».

Оказалось, мальчишка чуть простынет - **кашлять** начинает. Разве же это болезнь? Но Игорек ни таблеток, ни микстуры проглотить не может: рвота начинается. Я, пока его осматривала, сообразила: «Давай не будем его колоть (мать-то антибиотики просила назначить). Попробуем мое лечение». **Нажгла сахару** (темно-коричневый стал). Чайной ложечкой зачерпну - и в чашку с козьим молоком. Штук десять сложила. Сахарный ледешок застыл - готово. Стал Игорь сосать: понравилось. С одним управился, а я ему еще 2 - 3 ложки, в которых ледешки мокнут, дала. Мать на меня как



Молодцы

на дуру деревенскую смотрит. А медицины-то больше нет - бежать некуда. Да и соседка с дочкой меня нахваливает: «Ты не думай, тетя Валя у нас по всем болезням спец».

На другой день мамаша с Игорем пришли за рецептом сахарных леденцов. Только я до сих пор удивляюсь: неужели врачи в городе про жженный сахар не знают? Такое лекарство и от кашля хорошо, и живот в порядок приводит.

Отруби пить - с голосом быть

А ведь сама здешняя, - продолжает Валентина Петровна. - Отсюда и на медицину учиться поехала. Мамка сердцем болела - на ноги ее поставить хотела. Не при-

От ваших хвороб

Попросила я у читателей «Ай, болит!» помощи (у меня в почках кисты), а взамен обещала поделиться рецептом лекарства от кашля и туберкулеза. И пошли мне письма с вопросами, что да как. Да так много, что я растерялась: всем-то и не ответить - сил не хватит. Так что пишу опять в газету. Пусть все про снадобье прочитают. Кому надо - применяют, может, и меня добрым словом вспомнят.

Заметки для детки

А началось все с того, что моя младшая дочь (сейчас-то ей уж 42 года) заболела плевритом. Долго лежала в больнице, но до конца ее так и не долечили. А было малышке тогда 6 лет. После того случая она постоянно кашляла. Везили мы ее в санатории, в тубдиспансере, бывало, по три, а то и по шесть месяцев проводили. Но время

шло, а кашель не стихал. После глубокого обследования выяснилось, что у дочки хроническая пневмония. Она совсем занемогла - задыхалась, как при астме. Ей тогда уже исполнилось 12 лет.

Я плакала на приеме у докторши, умоляла помочь ребенку, а та только руками разводила: «Да не могу я ничего сделать - у девочки уже астма развивается». Вот огорошила! Ведь ребенок еще - неужели ж ничем нельзя помочь? Не верила я в это.

Пожаловалась на беду эту свою своей сестре. А при разговоре нашем ее свекровь присутствовала. Она-то и посоветовала **приготовить лекарство: пережечь сахар и вылить в него водку. А потом давать дочке по ст. л. три раза в день за 20 - 30 минут до еды.** Но только горячим, каким сможет вытерпеть. Этим снадобьем, мол, ее двоюродная сестра в 1964 году вылечилась от туберкулеза. Выписали ту из больницы безнадеж-



будет в радость

шлось... Первый год закончила - умерла мамка. Я с расстройства заболела, похудела очень, отец даже отпустить в училище не хотел.

Заревела: отпусти, мол. Он тогда строго сказал: «Ты на человека не походишь - чистый скелет! Буду тебя откармливать». Нарезал в чугунок полкило сала и шесть больших нечищенных яблок. И пока блюдо в печи томилось, растер со стаканом песка 12 желтков, туда же 2 плитки шоколада опустил. А после перемешал все - и паста получилась. Ма-

Из-за повышенного сахара в крови у больных диабетом плохо заживают раны. В тяжелых случаях может развиваться гангрена. А вот сладкие примочки ускоряют процессы регенерации и эпителизации кожного покрова. При этом отмечается быстрая очистка раневой поверхности от гноя.

ложки сахара и отрубей залить поллитром кипятка. Пить горячим вместо чая. «Заняла» у поросенка отрубей - и через пару дней Колька опять закричал. Вперед наука: что имеешь, тем и лечи.

Чудо-леденцы

зала я ее на хлеб и ела с молоком. Через месяц щеки разгорелись. Поехала в город: папка денег дал на одежду новую. В старое-то уже не влезала.

Или вот был случай. Колька мой на лыжах побегал - да и зашептал. Неделя прошла, вторая - ну нет голоса, хоть тресни. Надя, старшая дочка, из школы с запиской пришла - литераторша передала: по 2 столовые

При гайморите помогает такой рецепт. Нужно взять 100 г сахара и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок. В кастрюле перемешать сахар и хвою, залить литром воды и потомить в духовке на малом огне часа два. Вкусное, терпкое, пахнущее лесом лекарство принимают по ст. л. 3 раза в день.

Крепко люблю репку

Есть у меня трое братишек на участке, - вспоминает фельдшер. - Все к ним липнет, болеют по очереди. Какой-то год после гриппа замучились носами: чуть что - кровь течет. Остановить-то просто, да ведь лучше, чтоб такого не было. Я Наташе, матери их, велела репку тереть и с песочком давать по столовой ложке несколько раз за день. Думали, шутки, а через месяц кровотечения прекратились. Рецепт этот записала я у профессора Алеутского из Архангельска. Он же и другой способ предложил: ольховые веточки с листиками вскипятить (2 - 3 ст. л. на стакан кипятка), упарить до половины и с песочком по 50 мл в день пить.

А. Рыжова

Под действием сахара в березе образуются вещества, способные вызвать отвращение к алкоголю. Для отлучения от спиртного делают так. Разжигают костер из березовых поленьев, посыпанных сахарным песком. Образующийся при этом дым пациент вдыхает. Если сеанс лечения необходимо провести в тайне от «закладывающего за воротник», то в этом случае на березовых дровах с сахаром готовят шашлык. И потом предлагают его страдающему от алкоголизма. После этого обязательно дают 100 - 200 г водки. Больного рвет, и наступает стойкое отвращение к спиртному.

поможет сироп

ную: она уж только лежала, не ела ничего. А в тот день вернулся из тюрьмы ее муж (сидел за кражу полмешка зерна). Там ему кто-то и дал этот рецепт. Сварил мужик лекарство и стал поить им жену - по полрюмки трижды в день горячим за полчаса до еды. Долго она лекарство принимала. Водки выпила 12 с половиной литров, а сколько сахара пережгла! И вылечилась.

Не таю - рецепт даю

Пришла я домой и принялась снадобье готовить. Варила, помню, его из кускового сахара. Поставила глубокую чугунную сковородку на газ, положила сахар и на каждый кусок чайной ложкой накапала водички - сахар плавиться стал. А я все время поколачивала кусочки ножиком. Сахар плавится, а я его помешиваю. Он расплывается, покрывается пеной - я все мешаю ножиком, мешаю... Пена поднимается - я ме-

шаю, она уже тонкая, опускается - я все мешаю. Уже дым в квартиру идет. Тогда еще разок хорошенько перемешиваю, выключаю газ и выливаю тихонечко в сковородку 250 г (чекушку) водки. Да помешивать при этом не забываю. Получился густой сироп. Добавила я немного кипятка (граммов 100) и опять хорошо перемешала.

Вот этим-то лекарством и поила дочку три дня. И кашель прошел. Дольше давать снадобье я не решилась -

При простудах в качестве потогонного средства полезен сладкий чай из имбиря: ч. л. с верхом имбиря заливают стаканом кипятка и настаивают в тепле 20 - 30 минут. Затем добавляют ст. л. сахара, размешивают и пьют горячим. После приема чая лечь в постель, хорошо укутаться и пропотеть.

все-таки в составе водка. Подумала, еще алкоголиком ребенка сделаю. А сейчас уверена: бояться нечего. Многие сиропом этим лечились - и родные, и знакомые, - никто к спиртному не пристрастился. Зато от кашля потом не страдали. Так что неделю снадобье попить без вреда можно. А туберкулез лечить - так до полного выздоровления принимать. Кто сироп пил, все довольны результатом. Только одной женщине он не понравился. У той астма была, и врачи никак приступы удушья снять не могли. А мое снадобье помогло. Но вот слабило ее после - так кишечник отреагировал, хотя у меня лично такого эффекта не было. Но организмы-то разные у всех, что поделаешь.

На 400 г сахара понадобится 250 г водки. Сахар подойдет любой. Я даже из песка сироп варила. Принимается же лекарство так: детям маленьким дают по чайной ложке, до 12 лет - по столовой, взрослым - 30 - 50 г на прием. Но запомните: пить только горячим, за 20 - 30 минут до еды, трижды в день.

А.А. Шевердина, г. Пермь



Умелый доктор белый

Жареный гусак огнемистна мне так

Поехала я как-то в гости к подруге. Ее муж по этому поводу забил гуся. К жареному гуся подруга достала из погреба домашнего вина. Поужинали мы с ней (муж в ночную смену на работу ушел) и спать легли. А наутро такие рези у меня в желудке начались, аж в пот кидало. На мое счастье, соседка к подруге зашла. Ну и дала рецепт, спасибо ей!

Нужно было взять граненый 250-граммовый стакан, насыпать в него дополна сахарного песка. Налить колодезной или родниковой воды, сколько поместится. Хорошенько размешать, чтобы сахар растаял хотя бы наполовину. И залпом выпить. На дне стакана сахар еще останется. Долить немного воды, чтобы он весь растворился, и допить раствор. Потом еще 100 граммов холодной воды выпить. Если желудок очень болит, можно процедуру повторить. После чего немного поспать. Подруга с соседкой решили, что если мне лучше не станет, то позовут врача. Проспала я минут 40. И встала как обновленная. Ничего не болело.

Произошла эта история в 1961 году. С тех пор я многим так помогла. Но только ни в коем случае не лечите этим методом дизентерию!

В.А. Моцук, г. Ялта



Йод - все пройдет!

От разросшейся косточки на руке возможно поможет такое средство: смешать ст. л. йода с чайной ложечкой сахара. Мазать шишку утром и вечером, пока не пройдет.

Г.В. Кондратьев,
Приморский кр.

Чуток песочка и точка

Как-то порезала я палец, шинкуя капусту, и ничего под рукой не было, чтобы остановить кровь. Сунула руку в чашку с сахаром, и кровь тут же остановилась. С тех пор всегда этим средством пользуюсь.

М.А. Логинова, Оренбургская обл.

В молодые годы мой друг Иван Иванович был спортсменом - на лыжах бегал. Ох и любил он одну историю из тех времен вспоминать. Как рюмку выпьет, так и давай рассказывать.

- Были мы на соревнованиях. Трасса очень сложная. И на последней гонке я, как мальчишка, вылетел на крутом спуске из лыжи. Да не просто упал, а еще и ногу в голеностопе растянул. Еле до финиша доковылял. А к вечеру и совсем ходить не смог.

Короче, товарищи мои по команде уехали, а я остался в местной больнице. Ночь переночевал и... сбежал. Да только до дому добраться не смог: это ж ведь сначала на автобусе, потом на поезде ехать... Сижу в парке на скамейке, как поленом стукнутый, шагнуть боюсь. А мимо бабка идет. Остановилась и спрашивает:

- Ты чего тут мерзнешь, милоч?

Рассказал, что да как.

- Я тут рядом живу, давай доковыляем как-нибудь, а там уж я тебя вылечу.

Добрались. И только я одежду-обувь снял, а она уж лекарство готовит: три луковицы мелко накро-

шила и с тремя ложками песка сахарного перемешала. Мне даже смешно стало. А баба Марья наляпала эту смесь на тряпицу, ногу ею обернула, сверху платком шерстяным замотала.

Но смех смехом, а на третий день опухоль спала. Я уже было домой засобиравшись, а тут к бабке внучка-красавица прикатила. Глянул я на нее разочек и решил, что нога еще не поправилась. Только через неделю уехал. А через месяц мы с внучкой свадьбу сыграли.

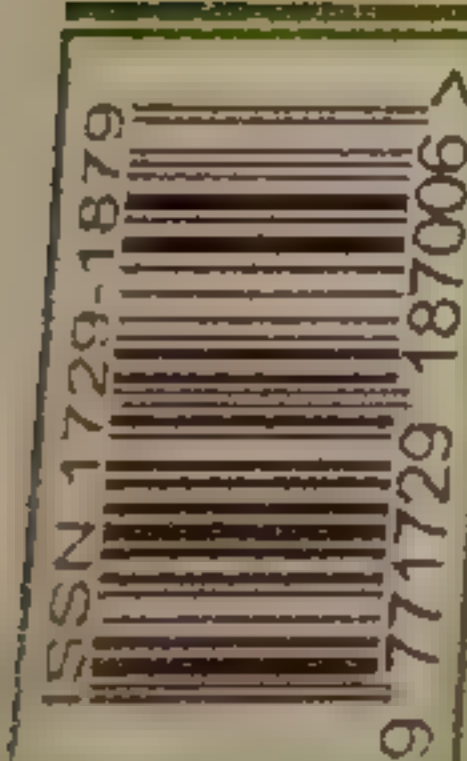
Сергей Козулин

Растянул ногу - сахарок и подмогу

Женщина подгела и сказала дело

Помню, врач меня огорошил: полипы в кишечнике. Очень расстроилась я. Вышла из кабинета, села на скамейку, и нет сил дальше идти. На мое счастье, под села ко мне женщина - с ней и поделилась своей бедой. Она рассказала, что у нее такой же диагноз и что она нашла народный рецепт. По нему лечилась, а теперь пришла на повторное обследование. Тут я решила дождаться результата: вдруг это эффективное лечение и оно мне поможет? Не зря ждала - исчез полип в кишечнике Ирины! Я, конечно, сразу узнала рецепт и побежала домой. Делала все, как советовала Ира, и мне помогло. Приготовьте сироп: 100 - 150 г сахарного песка на 0,5 л воды, прокипятите 5 минут и процедите. Клизмы с этим снадобьем делайте 10 дней подряд по одному разу.

Р.А. Кремнева, г. Оренбург

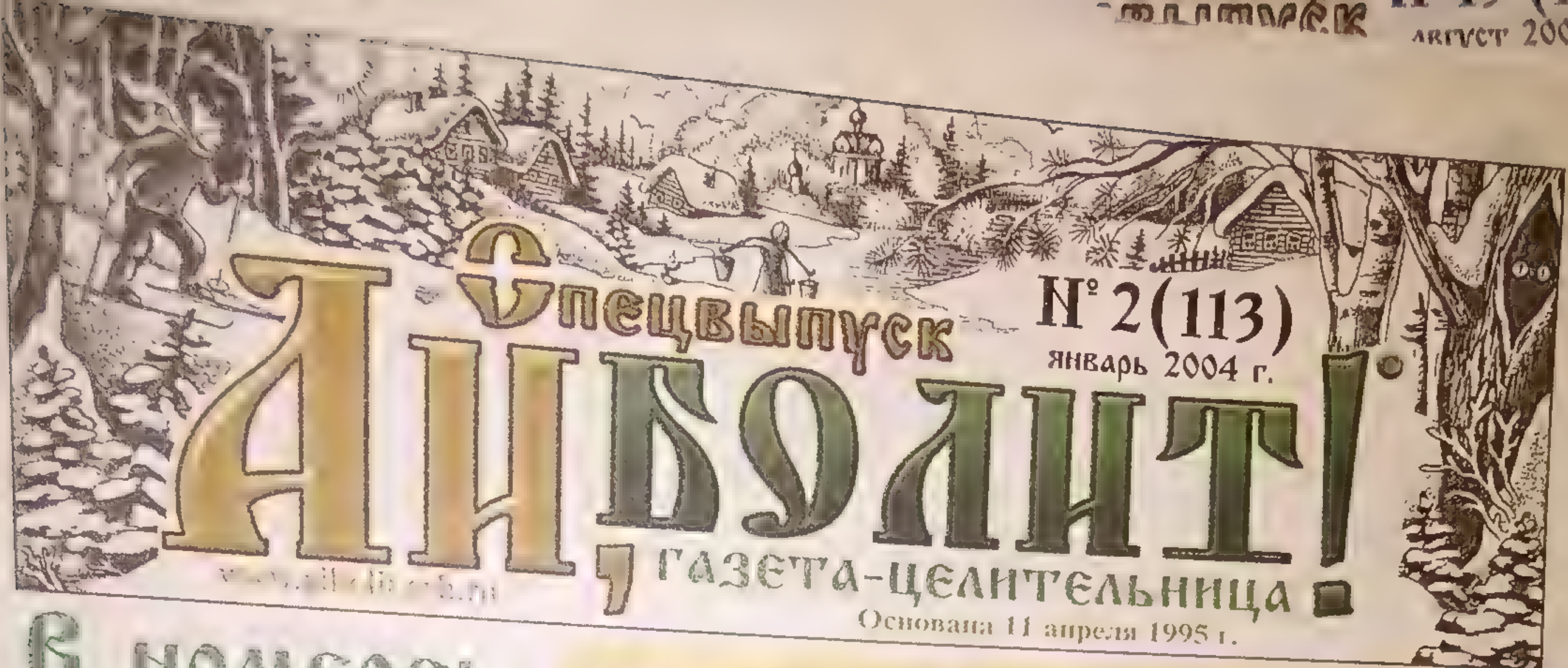


Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Печать офсетная.
Св. ПИ №77-9101
от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
Архангельск, ул. Самоковская, д. 10.

Отпечатано: ИПП «Кострома»
г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10.
Печать офсетная.
Заказ № 8189, Тираж 151.114 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 632 Тираж 4.567 экз.
Общий тираж 155.681
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722. Цена свободная.

Секретарь - (8184) 55-28-68
Отдел реализации - (8184) 55-16-48
Отдел рекламы - (8184) 55-08-68
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, тираж - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 6-56-27

Директор Бирюкова Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отдел рекламы Солодков О.Г.
Над номером работали:
Елбарухина Е.И., Мизин В.А.,
Махилькова А.С., Бутерина Е.Е.,
Ульяшова И.Д., Емельянова Е.Л.,
Иванова Т.Ю., Овсянников Н.И.,
Губина Е.В., Шапошникова И.Г.,
Шешин О.Ю., Воронцова Е.П.,
Александрова О.В., Голушина Н.В.



В номере:

- Модуль-цифровой
здоровья посетитель
- × Сила талисмана - надежная охрана
 - × «Возрождение»
 - × «Нежность» 2 - 3
 - Будь мужчиной
доверься мужчине
 - × Пальцы рук прогоняют недуг
 - × Мудра «Храм дракона»
 - × Мудра «Окно мудрости» 4 - 5
 - Советы целителя
прочитать не хотите ли?
 - × От недомогания защитись заранее
 - × Во вступлении - об отравлении
 - × Не дело - горло заболело 6 - 7
 - × Без скрипа лечимся от гриппа
 - × Окажет влияние обтирание 8

Подписка на 2004 год!

По Объединенному каталогу «Пресса России» (том 1-й, стр. 89, 101, 102) на I полугодие 2004 года продолжается помесячная подписка на газеты: «Ай, болит!» (инд. 34259); «Ай, болит! Спецвыпуск» (инд. 29722); комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» (инд. 44355); «Живица» (инд. 27807); «Дюймовочка» (инд. 45753); «Дюймовочка. Спецвыпуск» (инд. 15630); комплект «Ай, болит!» + «Дюймовочка. Спецвыпуск» (инд. 15630).

С нашими изданиями подписаться!

Способ найду и беду отведу



Материалы для спецвыпуска предоставил Аркадий Ефимович Любецкий, действительный член Международной академии альтернативной медицины при ООН.

Модуль-синтезатор



«Ромашка»

Оказывает тонизирующее действие на организм, нормализует общую энергетику, способствует быстрому заживлению открытых и закрытых ран, переломов костей. Модулем можно заряжать воду, травяные настои, кремы, мази.



«Вечность»

Является общеоздоравливающим, нормализует энергоинформационное поле вокруг человека и в нем самом.



«Нежность»

Снимает общее напряжение, восстанавливает спокойствие и внутреннюю гармонию, укрепляет нервную систему. Рекомендуется использовать в вечернее время в сопровождении духовной музыки.

С незапамятных времен люди оберегали себя всевозможными талисманами. Давайте рассмотрим, что же такое талисман. Древнее определение талисмана следующее: «Это магическая фигура, заряженная силой, исходящей от его изображения». К конструкции любого талисмана всегда привлекались всеенские силы, которые находились в строгой гармонии с энергиями элементов мира (стихиями). Эти последние энергии и создавали охраняющее действие, защищая человека, имеющего при себе определенный талисман.

Сила талисмана

Древние талисманы были довольно сложными для изготовления. На них наносились специальные знаки, и не всякий мог создавать даже для себя личный талисман.

В наше время старинные талисманы хотя и не утратили своей силы, но тайные знания об их применении большей частью утеряны в веках. Поэтому пользоваться старинными талисманами, не зная их предназначений, весьма опасно.

Но совсем недавно казахский ученый математик и философ Шакаев Р.Г. разработал специальные модули-синтезаторы. Они помогают человеку организовать свою мысль в пространстве для привлечения нужной психической энергии.

Модуль-синтезатор, созданный Р.Г. Шакаевым, добывает энергию через информационную субстанцию Вселенной и помогает взаимодействовать энергии человека с энергиями окружающей среды. В результате создается эффект синтеза энергий нашего организма, и он начинает вырабатывать антитела и различные ферменты, активизирующие обменные процессы. При этом усиливаются восстановительные и выделительные функции, происходит самооздоровление всего организма.

Модуль-синтезатор представляет собой геометрическую форму пространства в черно-белом исполнении. Он создается путем математических расчетов. Получается своеобразный геометрический чертеж, который человек воспринимает как рисунок. По сути дела, это вечная охрана организма от энергоинформационных аномалий, находящихся в пространстве нашей планеты.

Модули помогают человеку восстанавливать гармонию единства энергий в природе. Являясь современными талисманами, оказывают большое положительное воздействие на человека при использовании их туристами в походах и поездках.

Синтезаторы имеют широкое применение. Энергия их распространяется на любое расстояние мгновенно, не испытывая никаких препятствий.

Взаимодействие модуля с человеком происходит непрерывно, а настройка на работу осуществляется мысленно. Пользоваться им можно в любое время суток.

Каждый человек должен иметь свои индивидуальные модули, передавать другому лицу нежелательно. Подбирать их лучше всего с помощью биолокационных индикаторов, по принципу совместимости с данным человеком.

Главное назначение таких синтезаторов - это оздоровление человека. С их помощью можно успешно снимать внезапно возникшие боли, уменьшать вредное воздействие метеорологических факторов на чувствительных людей, заряжать воду, продукты, травы, растения, также модули используют для энергетической очистки пространства, охраны помещений, людей, автомашин.

◆ ◆ ◆

Оздоровлять организм человека с помощью модулей можно следующим образом. Сядьте в спо-



«Загадка»

Укрепляет иммунную систему. Способствует лечению аллергии, рака, СПИДа, наследственных заболеваний. Предохраняет человека от информационно-энергетических аномалий пространства Земли и космоса.

Здоровья регулятор

Ай, болят!

3

койное, тихое место, чтобы вам никто не мешал. Положите модуль себе на колени и максимально расслабьтесь. Начните внимательно изучать сплетение линий и узоров. Одновременно настройтесь внутренне на волну добра. Представьте, что модуль живой и понимает вас. Обратитесь мысленно через модуль в окружающее пространство. Пожелай-

ловажно для туристов. Для этого в места хранения достаточно положить несколько синтезаторов - «Ромашка» и «Мудрость», произнося следующую формулировку программы: «Хочу, чтобы продукты были свежими и полезными, долго хранили свои качества и хороший вкус».

Модули можно прекрасно ис-

Надежная охрана

те всему окружающему вас счастья и добра примерно такими словами: «Пусть будет всему миру хорошо!» После этого выскажите вслух или мысленно свои пожелания, к примеру такие: «Хочу быть здоровым, гармонично развитым, полезным людям и космосу. Пусть развиваются во мне силы Разума, Духа, Любви и мысли. Пусть пройдут все мои недуги (при желании их можно перечислить). Пусть уйдет боль и раздражение. Хочу научиться искренне любить и быть любимым. Мое биополе или энергия моего организма становится мощной, плотной и надежно защищает меня от всех бед, зла, информационной грязи. Я становлюсь сильным и здоровым!»

После произнесения такого монолога, который, по сути дела, является собственной мысленной программой, закройте глаза и помечтайте о прошлом, когда вы были здоровы и счастливы. В таком состоянии желательно побыть 15 - 20 минут. Вы можете даже заснуть, но это свидетельствует о том, что вы вошли в режим действия модуля и он начал вас оздоравливать.

Заниматься таким образом с модулем можно каждый день или через день. Но после семи дней занятий необходим отдых от такой работы на несколько дней.

Для личного оздоровления рекомендуется использовать следующие модули: «Загадка», «Надежда», «Нежность».



Энергоинформационные модули с успехом применяются для хранения продуктов, что нема-

пользовать для зарядки воды и различной жидкой пищи.

Зарядка воды производится так. Налейте вечером в стеклянный сосуд воду из водопроводного крана. Сверху сосуд накройте любым модулем и мысленно проговорите желаемую программу, например такую: «Хочу, чтобы эта вода стала заряженной, очистилась от вредных примесей, способствовала выведению из организма шлаков. Хочу, чтобы эта вода оздоравливала желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую систему» и т. д. Можно перечислить заболевания, от которых вы хотите избавиться.

Все пожелания должны произноситься искренне и с верой. Любое сомнение выключает модуль из работы по оздоровлению, так как он управляется вашей мыслью. Вода готова для употребления через 12 часов.

Заряженную воду хорошо использовать для приготовления пищи, теста, компотов, морсов и т. д.

Модули «Вечность» и «Возрождение» можно носить с собой для энергетической защиты туристов. В этом случае программа может быть примерно такой: «Энергоинформационная защита организма и разума предохраняет меня от воздействия вредных энергий пространства, злых мыслей, материальных и духовных сущностей окружающего мира». А можно поместить синтезаторы около палатки для защиты туристов во время сна. В этом случае никто не сможет перейти через порог у входа в палатку.

«Надежда»

Помогает набраться сил и здоровья. При использовании модуля на рабочих местах люди в коллективе становятся более благожелательными и терпимыми друг к другу, меньше возникает конфликтов.



«Мудрость»

Улучшает память, обостряет внимание. В физиологическом плане предотвращает склеротические явления. Снимает головную боль (для этого модуль прикладывают к любой части головы, и через 20 минут боль исчезает). Модуль можно приложить с внутренней стороны головного убора - происходит каждодневная защита от различных хворей. А можно заряжать продукты питания.



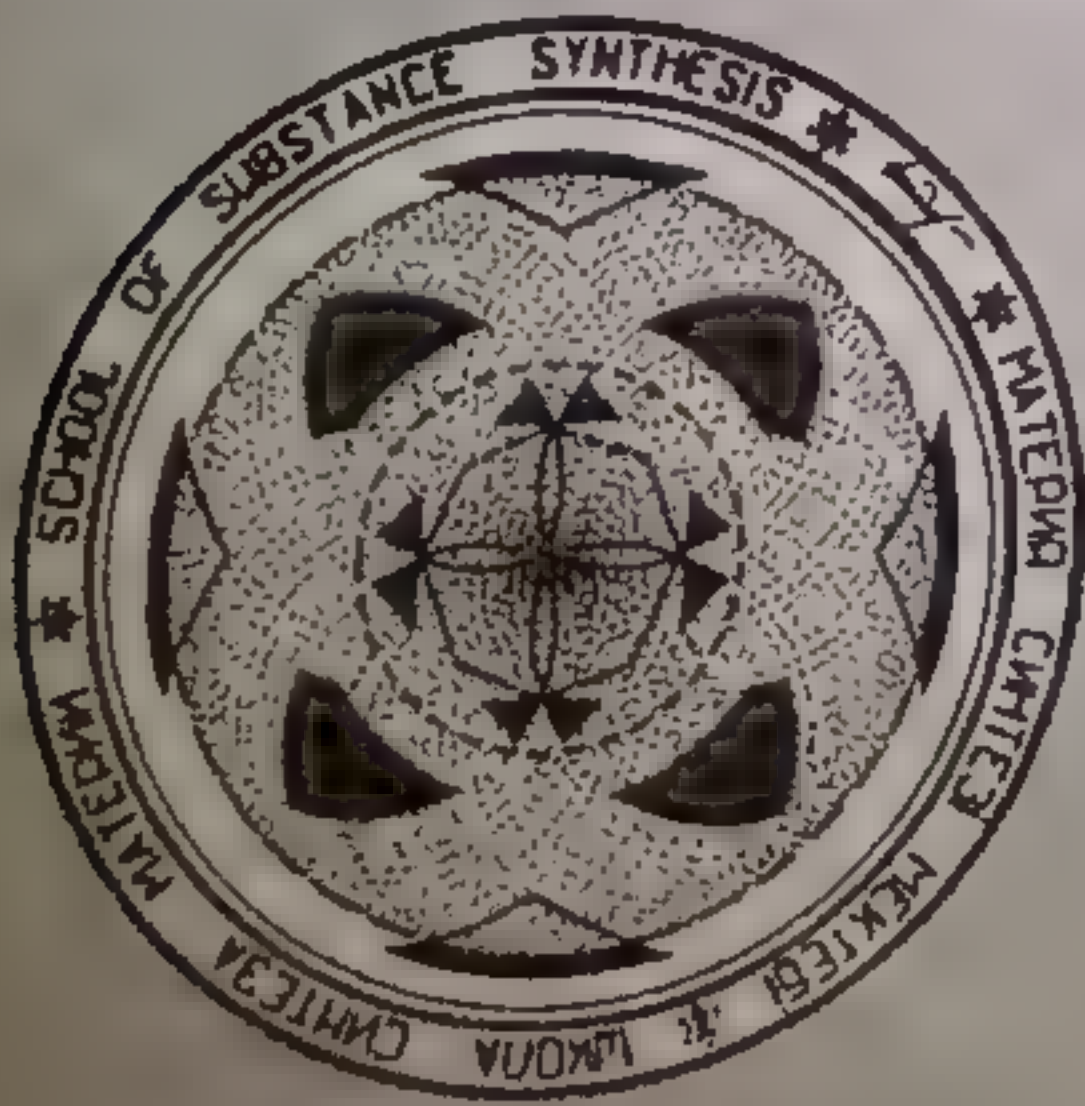
«Возрождение»

Программа модуля направлена на возрождение в человеке доброты, красоты, истинного предназначения - качеств, неотрывных от здоровья, нормального функционирования всех биологических систем, связанных с человеком. Нормализует энергоинформационное поле.

С его помощью можно заряжать воду для последующей варки пищи и приготовления чая.

При простудных заболеваниях эффективны сухие компрессы (модуль кладут на спину, лежать в течение 20 минут).

Можно положить модуль на ночь под подушку, пожелав при этом здоровья себе, близким и знакомым.



Будь мудрым



Пальцы рук прогоняют недуг

Много существует нетрадиционных методов восстановления здоровья.

Предлагаем читателям улучшить свое здоровье с помощью мудр.

Мудры - это упражнения, которые выполняются при помощи пальцев руки или обеих рук, согнутых в определенных комбинациях.

Для эффективного срабатывания нужной мудры необходимы особые условия, а не просто механическое сложение пальцев тем или иным образом. Какие условия? Прежде всего сосредоточение в мыслях и вера в этот способ оздоровления. И, конечно, хотя бы поверхностно понимать, что происходит в организме при выполнении той или иной мудры.

Мудры (сложенные особым образом пальцы рук) прежде всего воздействуют на энергетические потоки в нашем организме, получение и отдачу энергии, а значит, влияют и на здоровье человека.

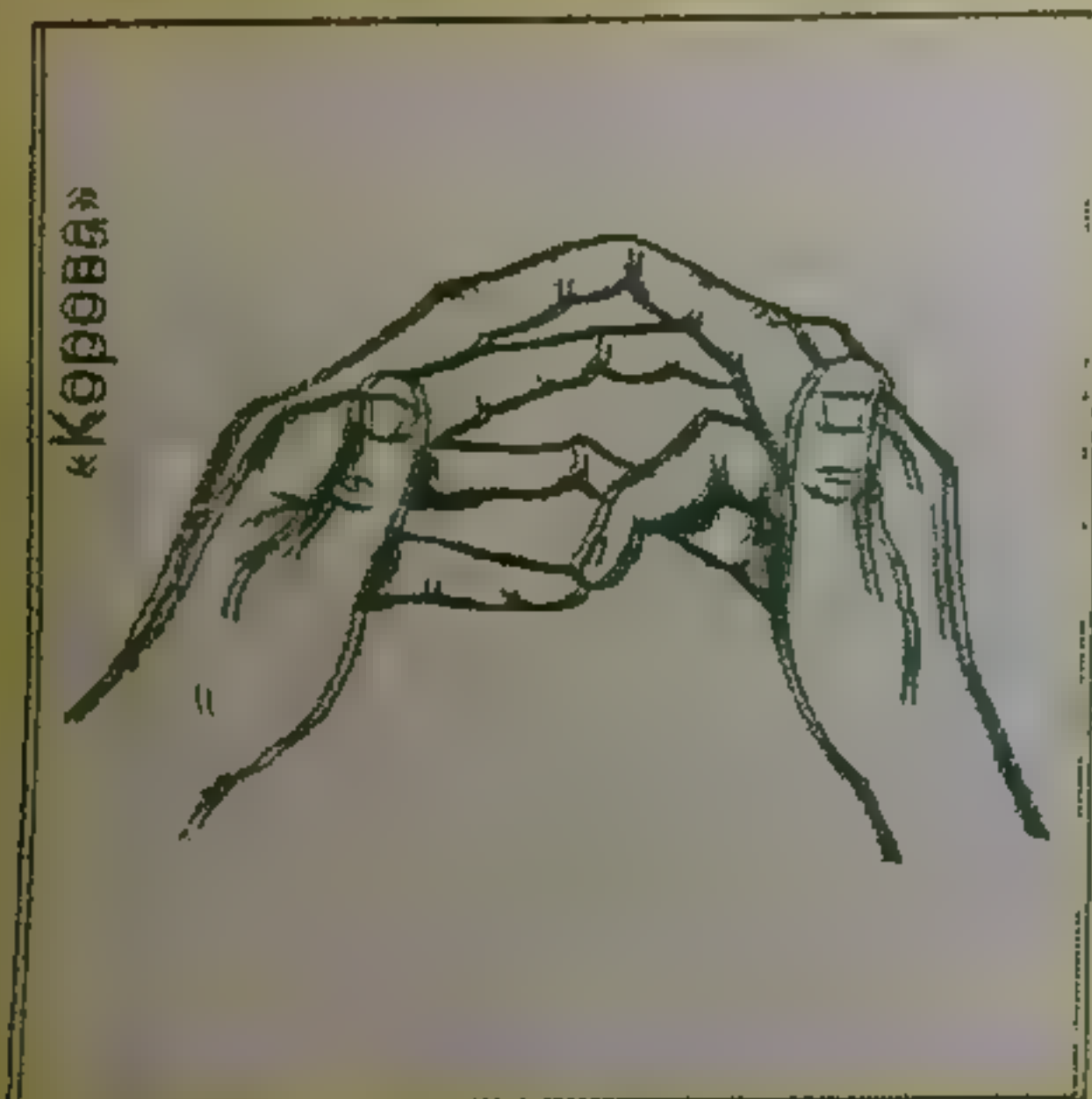
Мудры надо выполнять 10 - 15 раз в день, в течение 2 недель, пока не исчезнут боли. Затем курс повторять несколько раз до улучшения своего состояния здоровья.

Мудра «Корова»

Рекомендуется при ревматических болях, радикулите, заболеваниях суставов.

Надо мизинцем левой руки прикоснуться к безымянному пальцу правой руки, мизинец правой руки касается безымянного пальца левой руки.

Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки - с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены. Руки держать произвольно, без напряжения.

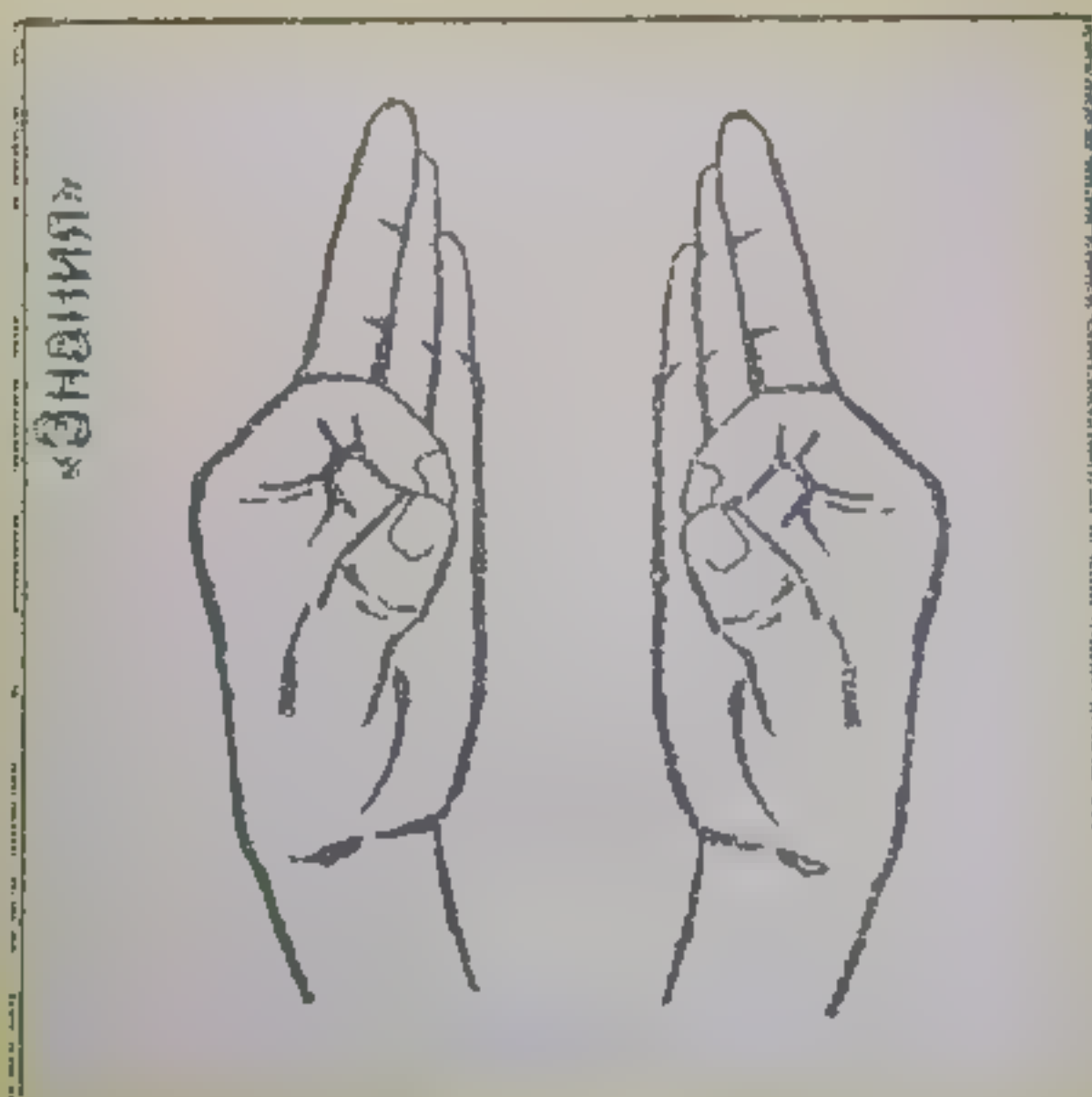


Мудра «Знания»

Одна из самых важных мудр. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, помогает при меланхолии и депрессии. Улучшает мышление и память, активизирует потенциальные возможности. Рекомендуется и при высоком кровяном давлении, бессоннице, а также излишней сонливости.

Указательные пальцы обеих рук

соедините с подушечками больших пальцев. Остальные пальцы держите выпрямленными.



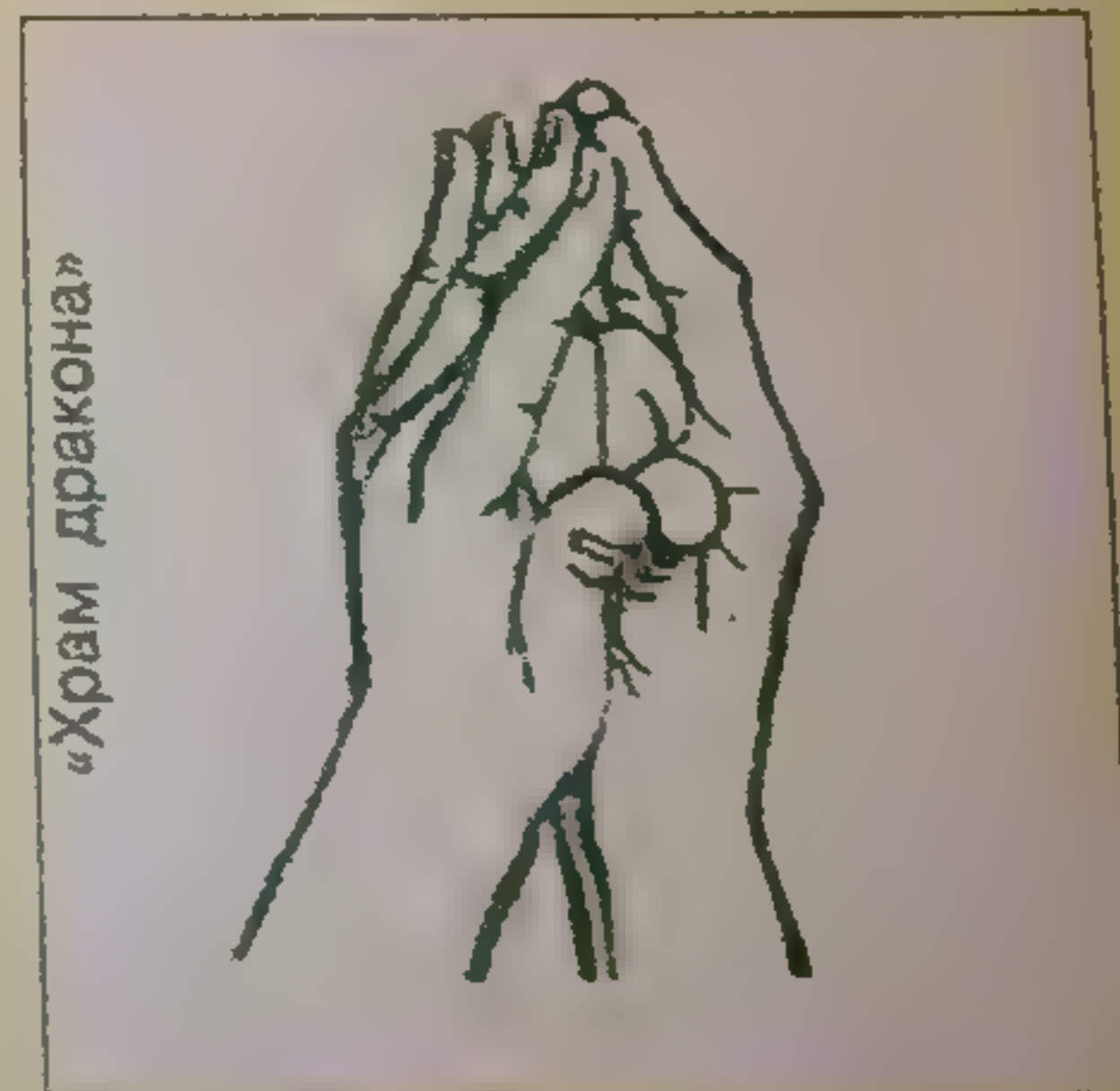
Мудра «Храм дракона»

При ишемической болезни сердца, при болях в сердце, аритмии, способствует покою и концентрации энергии и мыслей, поможет восстановить нервную систему.

Средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами.

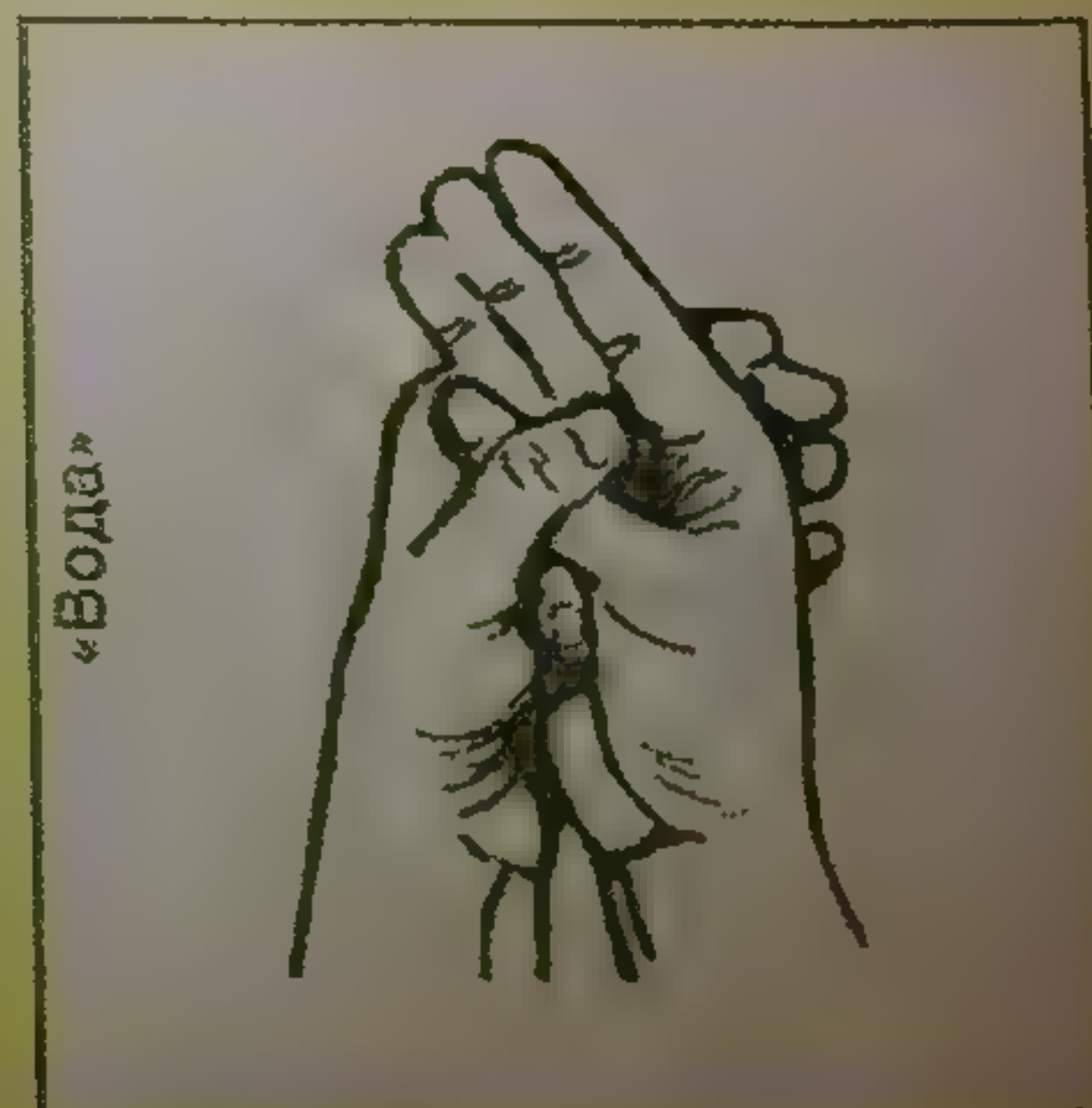
Указательные и безымянные

пальцы - крыша «храма», большие пальцы - голова дракона, а мизинцы - хвост дракона. Руки держать произвольно, без напряжения.



Мудра «Вода»

При бронхитах для облегчения откашливания мокроты,



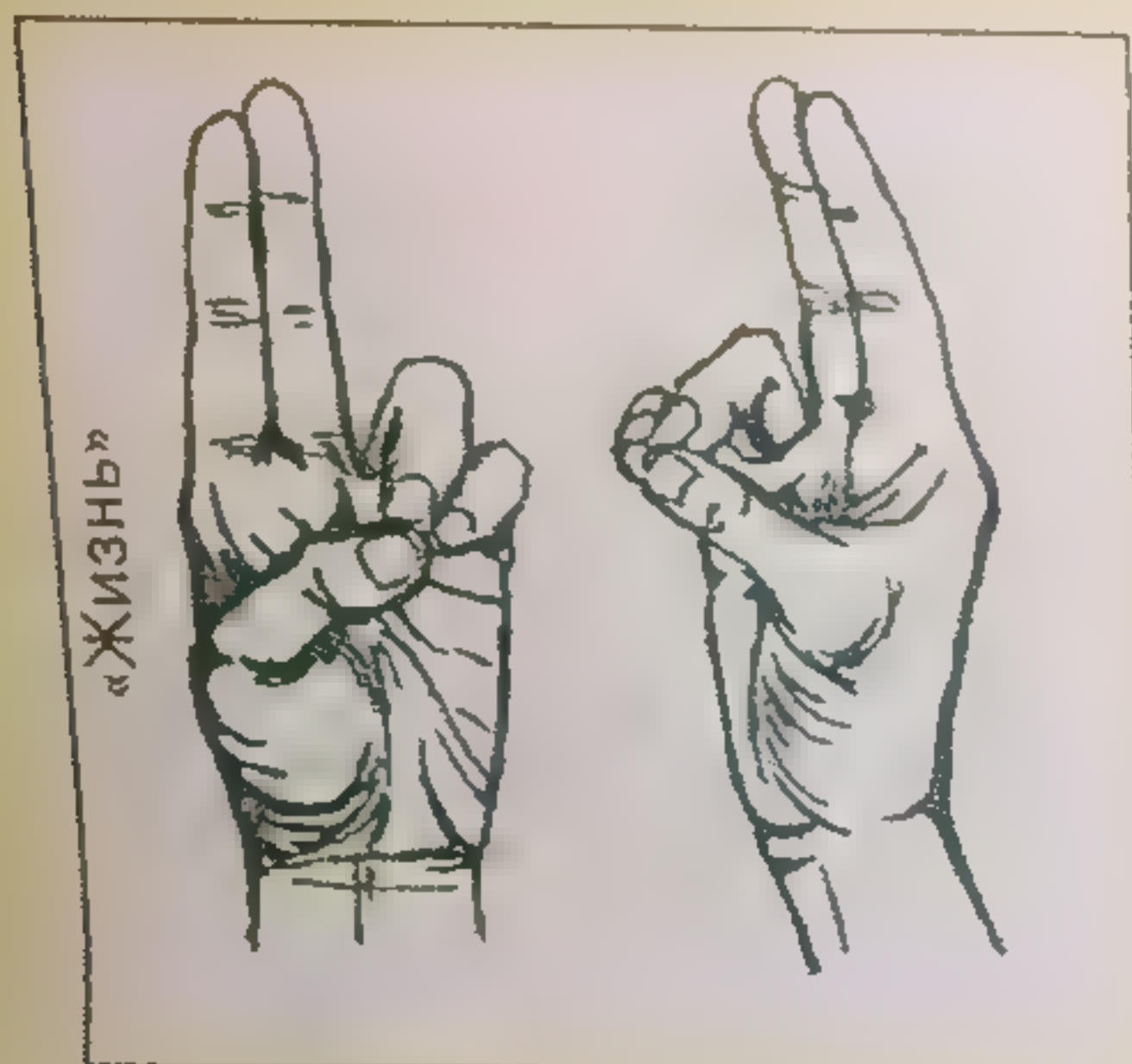
ДОВЕРЬСЯ МУДРАМ

спизи в легких. Лечит болезни печени, снимает колики, вздутие живота, регулирует водный обмен в организме.

Мизинец правой руки отогнуть таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижать мизинец. Остальные пальцы правой руки выпрямлены.левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой. Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудра «Жизнь»

При быстрой утомляемости, бессилии, нарушении зрения; улучшает общее состояние,

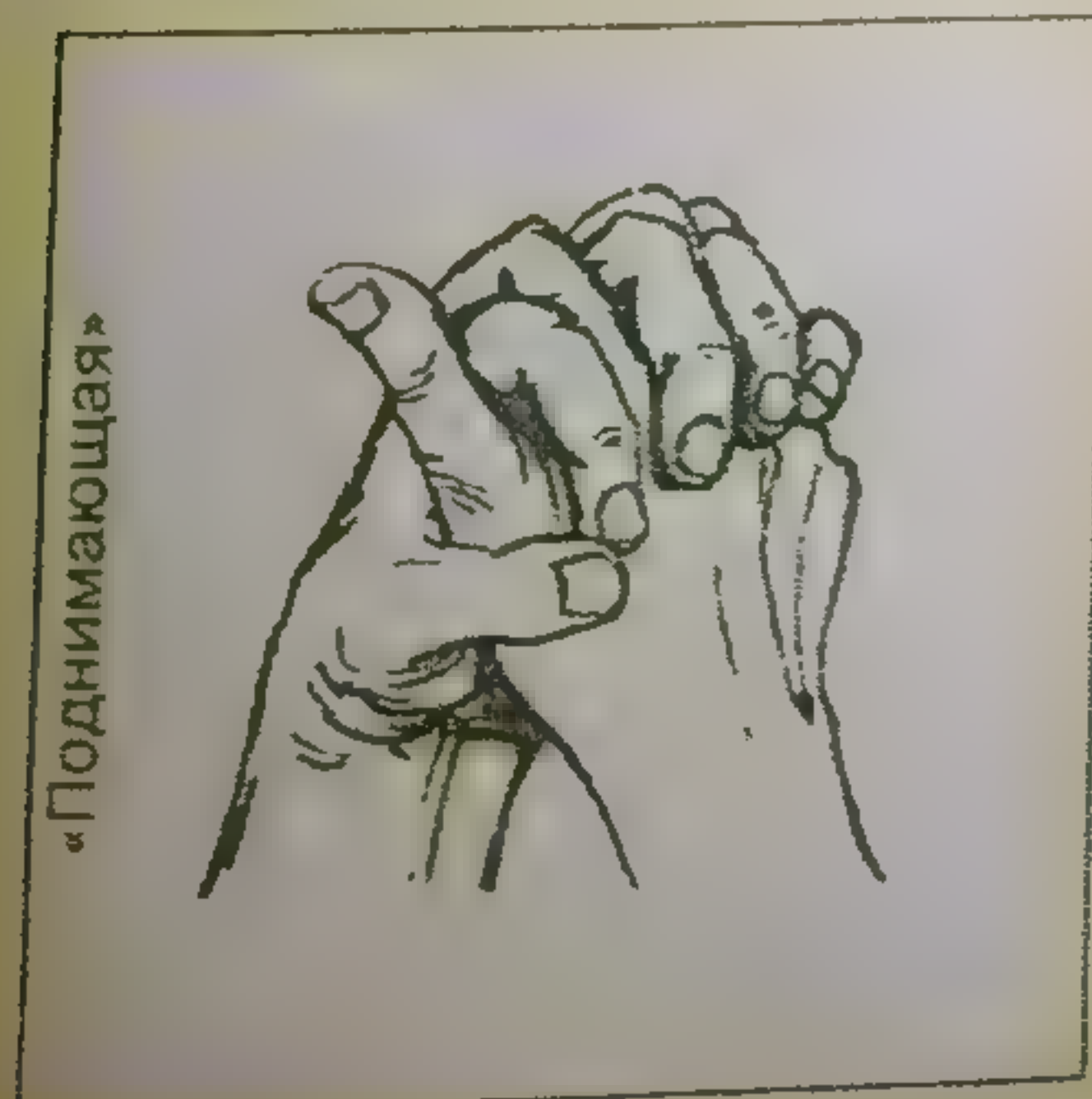


дает бодрость и выносливость.

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединить вместе, а оставшиеся пальцы свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно. Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудра «Поднимающая»

При простудных заболеваниях, болезни горла, воспалении легких, при кашле, насморке, гаймо-



рите, а также мобилизует защитные силы организма и способствует бы-

строму выздоровлению.

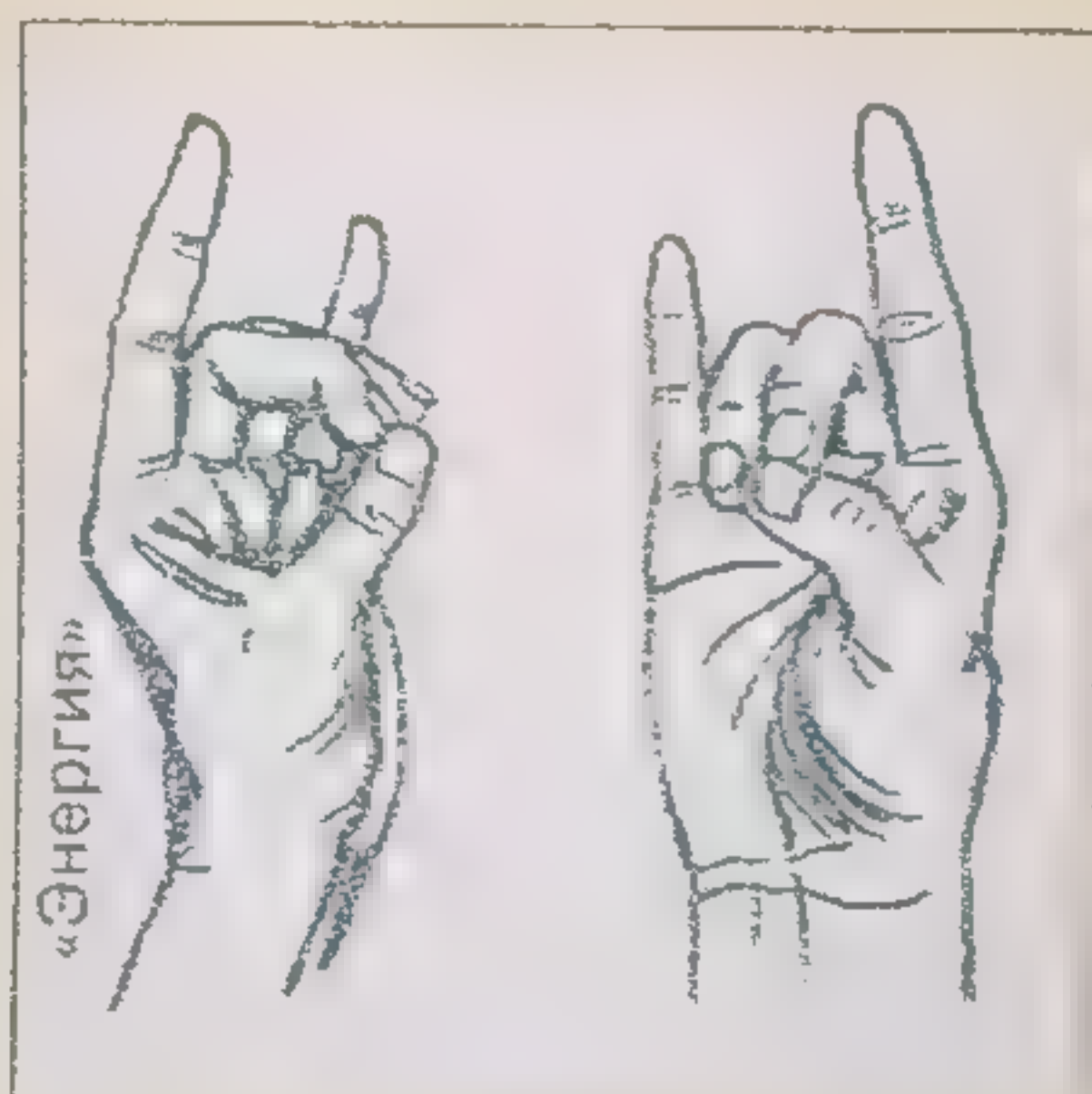
Обе ладони соедините вместе, пальцы скрестите между собой.

Большой палец одной из рук оставлен и обхвачен указательным и большим пальцем другой руки. Руки следует держать произвольно, без напряжения.

Мудра «Энергия»

Для поддержания энергетики в организме, снятия болевого синдрома, выведения из организма различных ядов и шлаков, омоложения, лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, повышает энергетику организма.

Подушечки среднего, безымянного и большого пальцев соединить вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены. Данная мудра выполняется обеими руками и одновременно. Руки держать произвольно, без напряжения.



Мудра «Голова дракона»

При простуде, заболеваниях легких, верхних дыхательных путей.

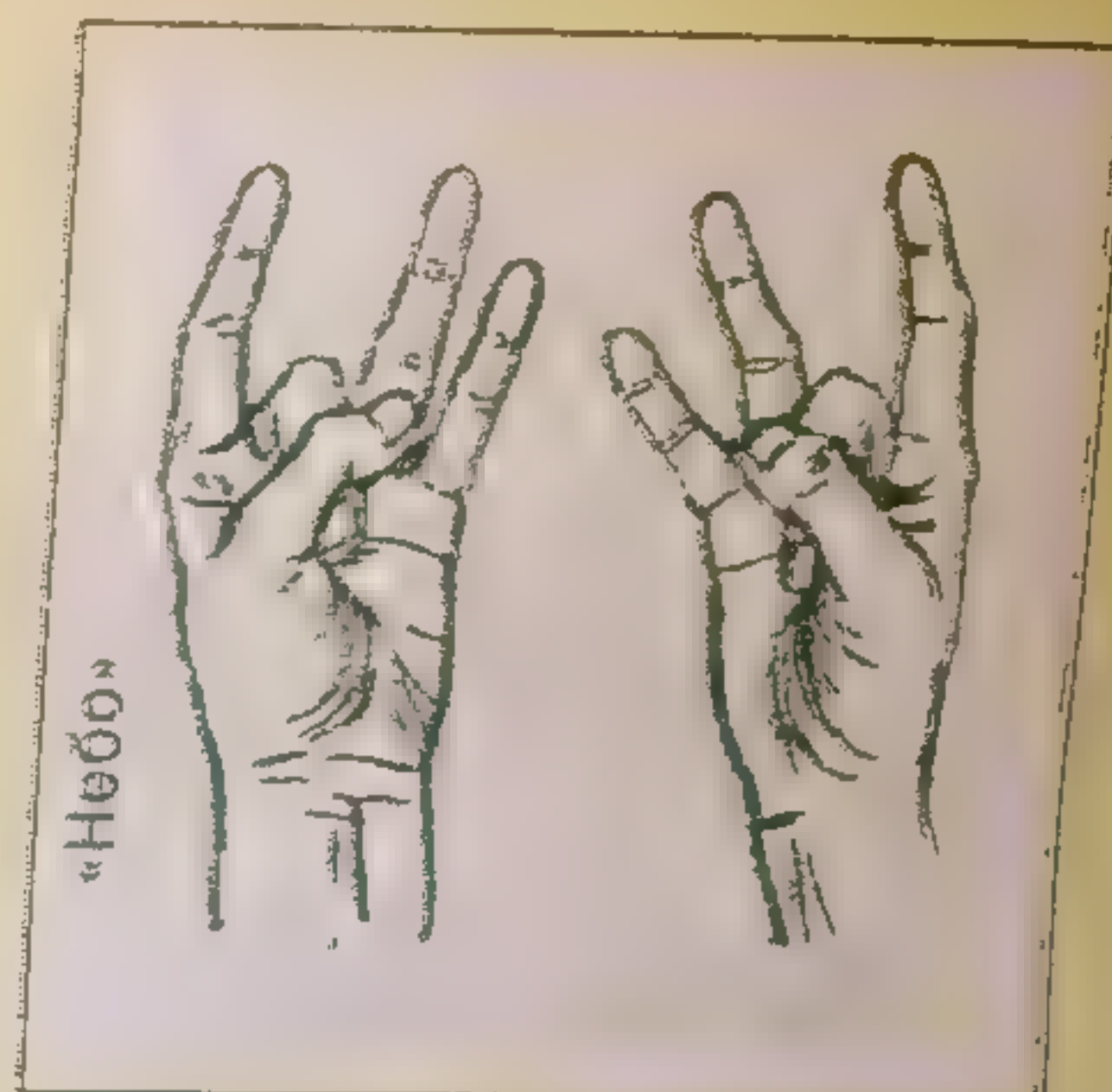
Средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки.



Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки. Соединить обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой. Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудра «Небо»

Для улучшения слуха, при заболеваниях ушей. Длительные занятия приводят почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.



Средний палец согнуть так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижать согнутый средний.

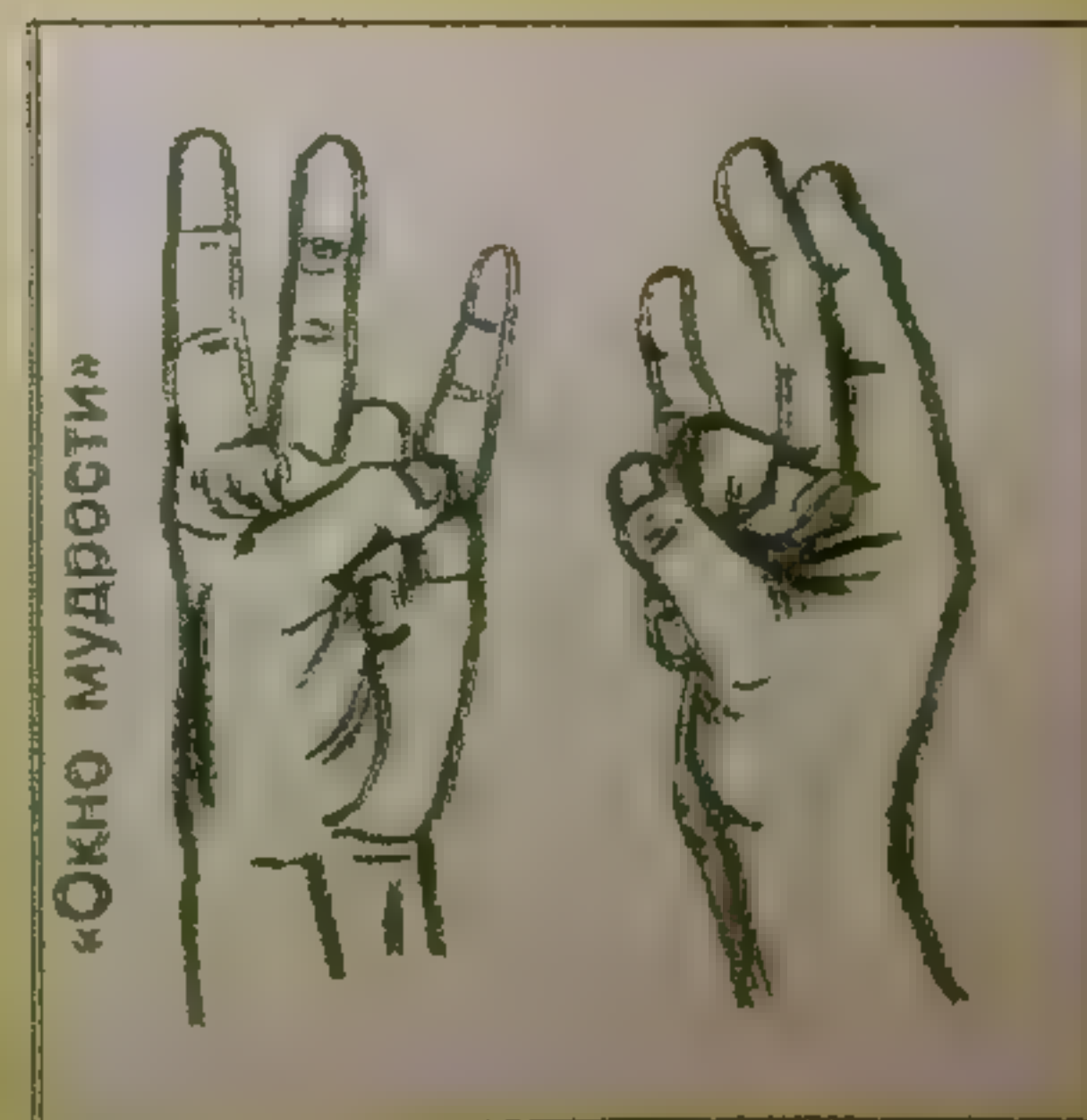
Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены. Данную мудру можно выполнять как одной, так и двумя руками одновременно. Руки держать произвольно, без напряжения.

Мудра «Окно мудрости»

Рекомендуется при нарушении мозгового кровообращения, при склерозе головного мозга, ухудшении памяти; кроме того, активизирует умственную деятельность, способствует развитию мышления.

Безымянный палец правой руки прижать первой фалангой большого пальца этой же руки.

Аналогично сложить пальцы левой руки, оставшиеся пальцы свободно расставлены. Эту мудру выполнять обеими руками одновременно. Руки держать произвольно, без напряжения.



По вступлению - об отравлении

Отравления развиваются вследствие попадания в организм химических веществ различной природы, которые способны нарушить жизненно важные функции и даже создать опасность для жизни.

Острые отравления возникают в результате случайного или преднамеренного приема различных веществ. Случайные отравления могут быть из-за передозировки лекарственных средств (особенно при самолечении), приема больших доз алкоголя или ошибочного приема какого-либо химического вещества вместо алкоголя.

Наиболее распространены пищевые отравления грибами, несвежими продуктами, ядовитыми травами и т. д.

Помни, суров нрав у грибов

Учтите, что грибы очень токсичны. Если вы отравились грибами, прежде всего промойте желудок, добавив в теплую воду несколько кристалликов марганцовки. Можно принять активированный уголь - 1 - 2 таблетки в день.

Сода для промывания желудка противопоказана.

Травами, особенно ядовитыми, можно пользоваться только строго под контролем фитотерапевта или другого специалиста, знающего травы.

Угарный газ опасен для нас

Угарный газ (окись углерода, CO) - продукт неполного сгорания различных видов топлива, без цвета и запаха; оказывает выраженное отравляющее действие. Отравление угарным газом в быту может возникнуть в жилых помещениях с печным отоплением. Отравляющее воздействие газа обусловлено его способностью вступать в реакцию с гемоглобином крови. В результате наступает кислородное голодание, нарушается деятельность всех систем организма. При тяжелом отравлении наступает помутнение сознания, ухудшается память, зрачки расширены, дыхание поверхностное, пульс частый.

Народное средство против угара

Намочить ткань в моче, обвязать ею голову, и угоревший быстро придет в себя.

Первая помощь

Пострадавшего переносят на све-

Советы целителя

жий воздух. На голову и грудь кладут холодный компресс. Если человек в сознании, напоить чаем или кофе.

Когда от сала плохо стало

Нередки случаи отравления колбасой, мясом, салом. Признаки: головокружение, боль под ложечкой, тошнота, может быть рвота, урчание в животе, понос, затрудненное дыхание, сердечная слабость, неподвижность



От недомогания

зрачков.

До прихода скорой помощи следует принять следующие меры:

1. Вызвать рвоту.
2. После рвоты дать касторовое масло или другое слабительное.
3. При сильной жажде давать горячий чай с лимоном.
4. При улучшении состояния через сутки поить отваром риса или льняного семени.

Дружишь с табаком - слывешь слабаком

Растение табак в своем составе содержит очень сильный яд - никотин. Под его действием замедляется ток крови в капиллярах. Во время курения и в течение получаса после него сосуды судорожно сжимаются. Если человек выкуривает через каждые полчаса по сигарете, то непрерывно держит свои сосуды в состоянии спазма, замедляется приток крови. Кроме этого, никотин раздражает надпочечники, в кровь выделяется адреналин - вещество, которое сужает сосуды, повышает кровяное давление, вызывает необратимые изменения стенок сосудов. Спазмы венозных артерий приводят к тяжелому заболеванию - стенокардии.

Острое отравление бывает редко, лишь в тех случаях, когда слабый, некурящий человек вдруг попадает в комнату, наполненную табачным дымом. Прежде всего человека надо вынести на воздух, опрыскать водой, давать каждые 15 минут нашатырно-анисовые капли (по 15 капель на прием).

Не дай волю алкоголю

Алкоголь - яд наркотического действия. Он может вызвать не только опьянение, но и острое отравление,

нередко опасное для жизни. Большие дозы вызывают торможение коры и жизненно важных центров (дыхательного, сосудистого) продолговатого мозга, что и обуславливает все неприятные ощущения, которые характеризуются нарушением кровообращения.

В случае отравления алкоголем необходимо:

1. Дать возможность отравившемуся дышать свежим воздухом. Для этого расстегнуть одежду, открыть двери, окна, а еще лучше вынести человека из комнаты и постараться вызвать у него рвоту.
2. Положить пострадавшему на голову лед в полотенце и желательно сделать клизму из холодной воды.
3. Давать нюхать нашатырный спирт и принимать его по 5 - 10 капель на 0,5 стакана воды через каждые полчаса. Вместо нашатырного спирта можно давать нюхать хрен или уксус.
4. На икры поставить горчичники.
5. Поить крепким чаем с лимоном.

Не дело - горло заболело

В этом случае рекомендуем сделать компресс на горло - один раз в день. Для этого приготовить на тумбочке перед кроватью следующие предметы:

- 1) миску с холодной водой с 5 кубиками льда для сохранения холода;
- 2) маленькое вафельное полотенце, сложенное вдвое, длина должна быть достаточной, чтобы обернуть вокруг шеи;
- 3) маленькое банное полотенце, тоже сложенное вдвое, но которое было бы на 2 см больше первого полотенца с каждой стороны;
- 4) кусок клеенки.

Процедура:

1. На подушку положить клеенку, на нее - банное полотенце.
2. Тонкое полотенце намочить в холодной воде, слегка отжать, но не до-

прочесть не хотите ли?



суха и обернуть его вокруг шеи.

3. Лечь и вокруг мокрого полотенца обернуть банное, не слишком туго, но плотно.

4. Укрыться одеялом до подбородка.

5. Через 10 минут проверить мокрое полотенце. Если оно согрелось, намочить снова в холодной воде.

6. Повторить всю процедуру еще раз через 20 минут.

7. Через 1,5 часа убрать компресс и еще полчаса полежать в постели, укрывшись до подбородка одеялом.

защитись заранее

Хорошо полоскать горло квасцами: чайную ложку порошка размешать в стакане холодной воды до полного растворения. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером.

Метод знаком - ходьба босиком?

Для улучшения кровообращения в ногах предлагаю следующие два метода лечения холодной водой.

Ходьба в холодной воде

Каждый вечер, перед тем как лечь спать, наполните ванну очень холодной водой (в первый день так, чтобы она доставала до щиколоток, каждый последующий день уровень воды должен быть выше, пока наконец не достигнет полной высоты ванны).

Процедура:

1. Переоденьтесь в теплый халат (ночную рубашку).

2. Встаньте в ванну с холодной водой и походите в ней вперед и назад (первый день одну минуту, каждый последующий день прибавлять

время до 5 минут).

Когда впервые шагнете в холодную воду, будет довольно неприятно: вы почувствуете пронизывающий холод, но вскоре ступни онемеют, а затем начнут согреваться. Надо сразу выйти из ванны, прежде чем ноги замерзнут, и лечь в постель. После двухнедельного выполнения этих процедур ваш организм окрепнет, в особенности почки, мочевой пузырь и желудок. Пройдут головные боли.

Ходьба босиком

Каждый день по возможности при-

готовьтесь: наденьте теплую одежду, не стесняющую движений.

Процедура:

1. Ходите босиком по дому до тех пор, пока это будет приятно.

2. Или ходите босиком по влажной траве в течение получаса (в зависимости от температуры). Затем, не вытирая ног, наденьте ботинки.

3. Или ходите босиком по свежевыпавшему снегу, сколько возможно, но идеально 5 минут, а затем, не вытирая ног, наденьте чулки (носки) и туфли, чтобы ноги согрелись.

Ходьба босиком успокаивает, улучшает деятельность сердца, желудка и головы. Укрепляются не только ноги, но и весь организм в целом. Улучшается кровообращение, уменьшается подверженность простуде.

Залог здоровья ног

1. Полное обтирание водой с уксусом 2 раза в неделю в течение трех недель. Разведите уксус водой один к одному.

2. Уксусный компресс на ноги до колена.

3. Лечение брызгами, направленными на колено: через день в течение трех недель, а затем продолжать по крайней мере по 2 раза в неделю.

4. Лечение брызгами, направленными на бедра: через день, чередуя с процедурами на колено, в течение трех недель, а затем раз в неделю.

5. Компресс на ноги: через день в течение одной недели. Затем по одному разу в течение второй и третьей недели.

Намочить в холодной воде тонкое полотенце, слегка отжать и обернуть одну ногу, затем вторую. Поверх влажного полотенца положить махровое сухое на обе ноги, затем накрыть клеенкой. Держать час, затем снова повторить процедуру и опять все снять. Спать, держа ноги в тепле.

Этот компресс окажет благотворное влияние на ваш сон. Если вы заснете с

ним, ничего страшного, снимете, когда проснетесь. Он заберет усталость ваших ног, уменьшит боль и припухлость. Такие же компрессы на ступни благоприятно влияют на слух, помогают вылечить заболевания уха.

Чтоб прострел мешать не смел

Просто удивительно, что такое болезненное явление, как **люмбаго**, можно излечить при помощи воды и уксуса за несколько часов.

1. Обтирание спины (раствором теплой воды и уксуса) через каждый час в течение необходимого времени.

Приготовьте миску с двумя стаканами уксуса и двумя стаканами горячей воды, большое полотенце.

Процедура:

1. Стоя справа от кровати, поверните больного на левый бок (очень аккуратно, так как самому повернуться ему трудно);

2. Намочите полотенце в растворе, слегка отожмите и протрите быстро и тщательно спину:

а) начиная с левого плеча и идя вниз по спине до левого бедра;

б) намочив полотенце снова, начиная с шеи вниз по середине спины к копчику (до конца позвоночника);

в) намочив полотенце снова, начиная с правого плеча и идя вниз по спине до правого бедра.

3. Не вытирая спины, поверните больного снова на спину и укройте одеялом.

4. Через час повторите с заново подогретым раствором уксуса.

5. Еще через час больной может тепло одеться и приступить к своим домашним делам.

Можно ставить компресс на спину (с теплой водой и уксусом) три раза через каждый час.

При необходимости повторить на следующий день другую процедуру, для чего приготовить следующее: клеенку; одеяло; две большие наволочки, которые бы покрывали полностью всю спину от шеи до конца позвоночника, а по ширине были бы не уже плеч; миску с двумя стаканами горячей воды и двумя стаканами уксуса.

Процедура:

1. Постелить на постель клеенку.

2. Сверху положить сложенное вдвое одеяло так, чтобы длины его хватило на полный человеческий рост.

3. Две наволочки приложить одну к другой, чтобы получилась ткань в четыре слоя, намочить их в теплом уксусном растворе, слегка отжать, но не досуха и положить на одеяло.

4. Больной, полностью раздетый, ложится спиной на наволочки так, чтобы они полностью покрывали его спину.

5. Укрыть больного обычным одеялом.

(Окончание на стр. 8)



(Продолжение. Начало на стр. 7)

При необходимости через час повторить, причем намочить наволочки уже в холодном уксусном растворе. Снова повторить процедуру через час, опять-таки используя холодный раствор. После последнего компресса больной надевает пижаму, его укладывают в постель, где он находится в тепле еще в течение часа.

Результат не заставит себя долго ждать, если вы не будете терять времени и сразу приступите к процедурам.

Без скрипа лечимся от гриппа

При гриппе рекомендуем следующее.

1. Полное обтирание - 8 раз через каждый час в первый день, 4 раза через каждый час во второй день и последующие два дня - утром и вечером.

2. В течение дня не есть никакой пищи, а только пить лимонный напиток 6 раз через каждые 2 - 3 часа по стакану; последующие дни - по одному стакану за полчаса до еды.

Приготовление напитка: выдавить в стакан сок из половины лимона, долить в стакан холодной воды (очищенной) и хорошо перемешать, не добавляя сахара.

До обтирания кожа у больных очень горячая и сухая, но уже после первой процедуры она оживает. Вскоре после третьего обтирания больной начинает потеть. После каждого обтирания человек чувствует себя свежим, проходит головная боль. После восьми обтираний потоотделение почти прекращается, сохраняется еще общая слабость. Появляется чувство голода. Затем приходит обычная сонливость. В последующие дни возвращаются силы и здоровье, через неделю грипп проходит. Это кажется невероятным, но холодная вода действительно способна сравнительно быстро вылечить грипп.

Считаем, что этот метод абсолютно безвреден. Это гораздо лучше, чем принимать антибиотики.

Окажет влияние обтирание

Следующие процедуры помогут в кратчайший срок избавиться от насморка, оказав благотворное влияние на все части тела. Если для начала вы не решитесь использовать полное обтирание, можно начать с частичного, выполняя его каждый час в течение 8 часов или дважды в день, утром и вечером.



Это будет хорошим началом и, безусловно, поможет вам справиться с простудой. Когда же вы привыкнете к этим процедурам, переходите к полному обтиранию, а затем постепенно к принятию ванны. Первый день - 8 обтираний каждый час; второй день - дважды, утром и вечером. В ванной комнате и спальне должно быть довольно тепло, без сквозняков.

На постели приготовить два лишних одеяла.

В ванной необходимы большое полотенце для лица (не махровое), простыня длиной в ваш рост и махровое полотенце. Раковину наполнить очень холодной водой.

Процедура:

1. Зайти в ванную комнату и раздеться (полностью).

2. Намочив тонкое полотенце в холодной воде, обтереть себя ровными, быстрыми движениями в следующей последовательности: а) грудную клетку и живот, сверху вниз; б) спину; в) ноги спереди и сзади, включая и ступни; г) руки спереди и сзади.

3. Не вытираясь, обернуться простыней, придерживая ее под мышками, а на плечи накинуть махровое полотенце.

4. Быстро зайти в спальню, лечь, хорошенько укрыться одеялами.

5. Через промежутки в час повторить еще 7 раз.

Через час после последнего обтирания встать с постели и тепло одеться.

Если вы слабы, чтобы сделать это самостоятельно, попросите кого-нибудь помочь вам.

После первой процедуры вы почувствуете успокаивающее тепло, совершенное расслабление, уменьшение головной боли. Через некоторое время, однако, вы снова начнете замерзать, с нетерпением ожидая следующего обтирания.

С каждым новым обтиранием вам будет

становиться все теплее. Появится потоотделение, которое будет увеличиваться час от часу. Восстановится носовое дыхание. К концу дня вы почувствуете себя хорошо. К концу второго дня насморк пройдет. Благодаря обтираниям исчезнут головные боли и кашель.

Не станем, бессонница, церемониться!

Справиться с бессонницей помогут такие процедуры.

1. Сидячая ванна - на ночь раз в неделю в течение 15 минут приятной температуры.

2. Компресс на ноги на час перед сном не чаще 3 раз в неделю.

3. Полное обтирание - 1 - 2 раза вечером.

Ванная комната и спальня должны быть теплыми, без сквозняков. На кровати - два лишних одеяла.

Ванну наполнить очень холодной водой. Приготовить большую простыню и махровое полотенце.

Процедура:

1. Пройти в ванную комнату. 2. Снять пижаму. 3. Медленно сесть в ванну, вытянув ноги, отклониться назад так, чтобы вода достигла шеи (при необходимости согнуть колени); посидеть в воде около 6 секунд. 4. Встать, отряхнуться. 5. Не вытираясь, завернуться в простыню, придерживая ее под мышками. 6. На плечи накинуть махровое полотенце. 7. Быстро пройти в спальню, лечь, хорошо укрыться. 8. Если проснетесь ночью, снимите с себя простыню и полотенце, наденьте пижаму. 9. Если не удастся заснуть, через полчаса примите ванну еще раз.

Сидячая ванна

Эта процедура расслабляет, забирает тяжесть из головы, и обычно через 10 минут наступают сон. Через некоторое время бессонница исчезнет.

Компресс на ноги

Этот компресс вы можете накладывать на икры. Процедура снижает давление, расслабляет, и вы быстро засыпаете. Если компресс вам не мешает, то можете спать с ним всю ночь. Однако, если ноги замерзли, снимите его обязательно.

Холодное обтирание

После этой процедуры вы так расслабитесь, что вскоре заснете. Проведя ее 2 дня подряд, вы спокойно будете спать несколько ночей. Выберите, что вам больше нравится: сидячая ванна с водой приятной температуры или с холодной водой. Компресс на ноги и обтирание можно сочетать. Или чередовать процедуры: например, ванна с теплой водой, затем - с холодной; или компресс, затем - обтирание и т. д.

Электронные адреса подписки

www.arsmi.ru и www.arsmi.ru

ISSN 1729-1879

9 771729 187006

Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Перепечатка
Министерством РФ по делам
и информации
Св. №77-9101
от 31.05.2001 г.

Издатель и редактор
ООО «Газета «Ай, болит!»

Отпечатано: ФГУИП «Кострома»
г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10.
Печать офсетная.

Заказ № 6050 Тираж 128.977 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 552 Тираж 4.130 экз.
Общий тираж 133.107

Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!»
Индекс: 29722. Цена свободная.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@arh.ru

Секретарь - (8184) 55-28-66
Отдел реализации - (8184) 55-16-48
Отдел рекламы - (8184) 55-08-68
Редактор, корреспонденты - (8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т.факс - (8184) 55-16-53
Отдел дизайна - (8184) 6-56-27

Адрес отдела реализации
Email: aibolit@arh.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодкин О.Г.

Над номером работали:

Смирнова С.Ю., Голубина Н.В.,
Махилькова А.С., Вуторнова Е.С.,
Улановский И.Д., Еременко Е.Л.,
Иванова Т.Ю., Мисин В.А.,
Шапошникова И.Г., Голубин Р.В.,
Овчинникова Н.И., Шарина Л.А.

Время подписания и печати:
по графику - пятница - 17.00
фактически - пятница - 17.00

ИНН/КПП: 2902031177/290201001 Р/с №407028103042601120042 в ОСБ №5494 в г. Северодвинске.

Банк получателя: Архангельское ОСБ №8637 г. Архангельск. К/с №30101810100000000601, БИК 041117601

Айболит!

Спецвыпуск № 15 (126)
август 2004 г.
газета-целительница
Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Во всем полишиножке
поможет картошка

- × Второй хлеб спасает от бед
- × Соки пей – и не болей!

Ура! Арбузная пора!

- × Лекарство против рака
- × От озноба избавить чтобы
- × Мой хороший помощник

Природой дан
доктор-баклажан

- × Лечебные кушанья
- × Помидоры красные –
локари прекрасные
- × Попробуйте и вы настойку
ботвы

Исцелять нас рад
виноград

- × Есть желание – выведешь
камни
- × Зелен, но полезен

Подписка на 2004 год!

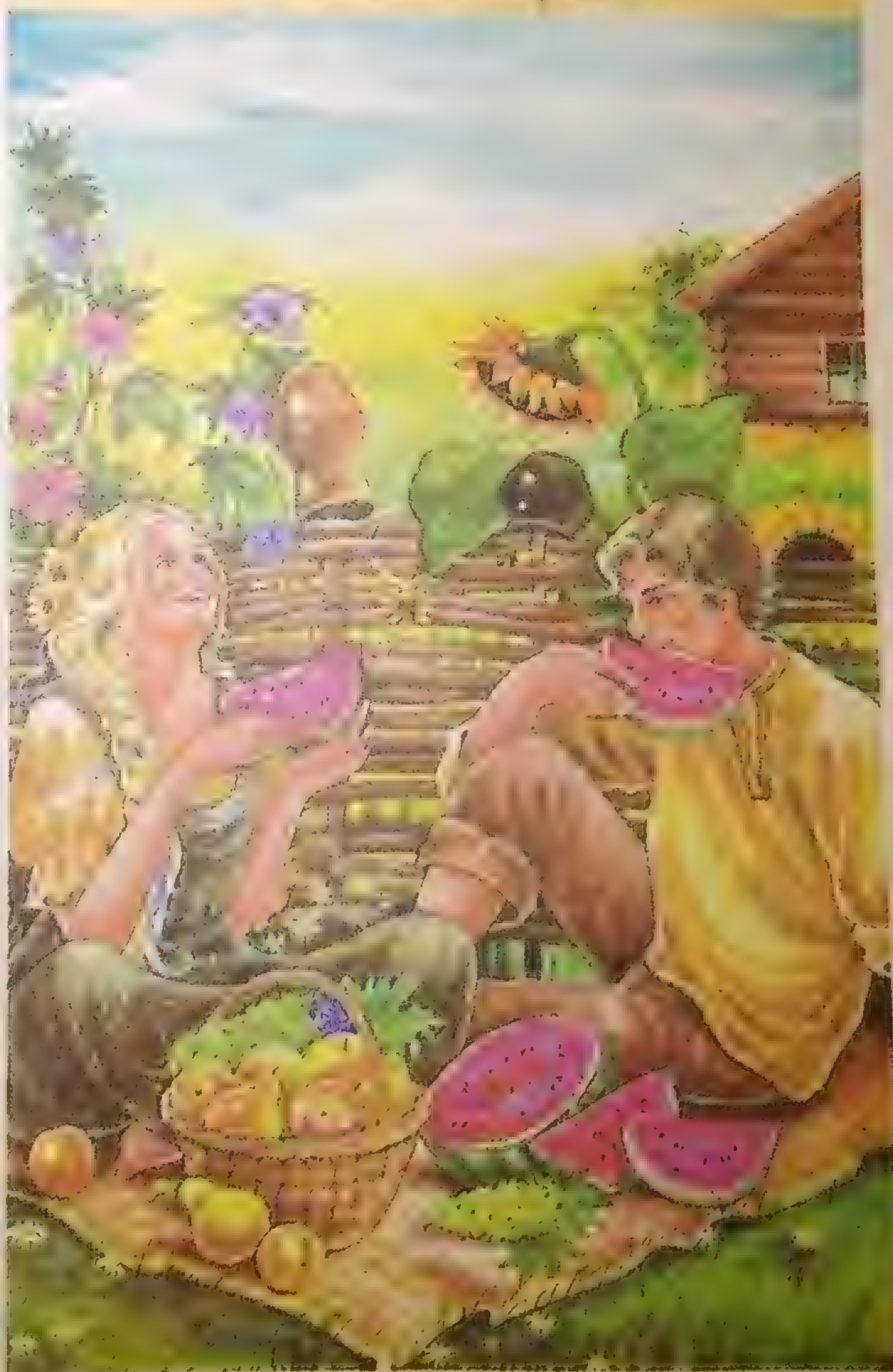
Продолжается подписка на наши газеты в почтовых отделениях России на 2004 год в двух агентствах:

– по зеленому каталогу «Пресса России» т.1-й (ЗАО «АРСМИ») с индексами: «Ай, болит!» – инд. 34259; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 29722; комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 44355; «Живица» – инд. 27807; «Дюймовочка» – инд. 45753; «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 15630; комплект «Дюймовочка» + «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 15699;

– по каталогу российской прессы «Почта России» (МАП) с новыми индексами: «Ай, болит!» – инд. 11338; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11339; комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11340; «Живица» – инд. 11344; «Дюймовочка» – инд. 11341; «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 11342; комплект «Дюймовочка» + «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 11343.

Спешите подписаться!

Лечимся фруктами и овощами



Во всем понемножку



Компресс — и радикулит исчез

Хочу поделиться своим способом снятия боли при радикулите. Как только прихватит поясницу, отвариваю полкило картошки в мундире, разминаю, добавляю 2 столовые ложки соды и все это на марлю, сложенную в два слоя. Жена пристраивает мне повязку к пояснице картофельной стороной к телу. Сверху накладывает целлофан и обвязывает пуховым платком. Сплю с таким компрессом всю ночь. Утром обычно становится значительно легче. Процедуру повторяю несколько дней подряд, пока совсем не перестанет болеть.

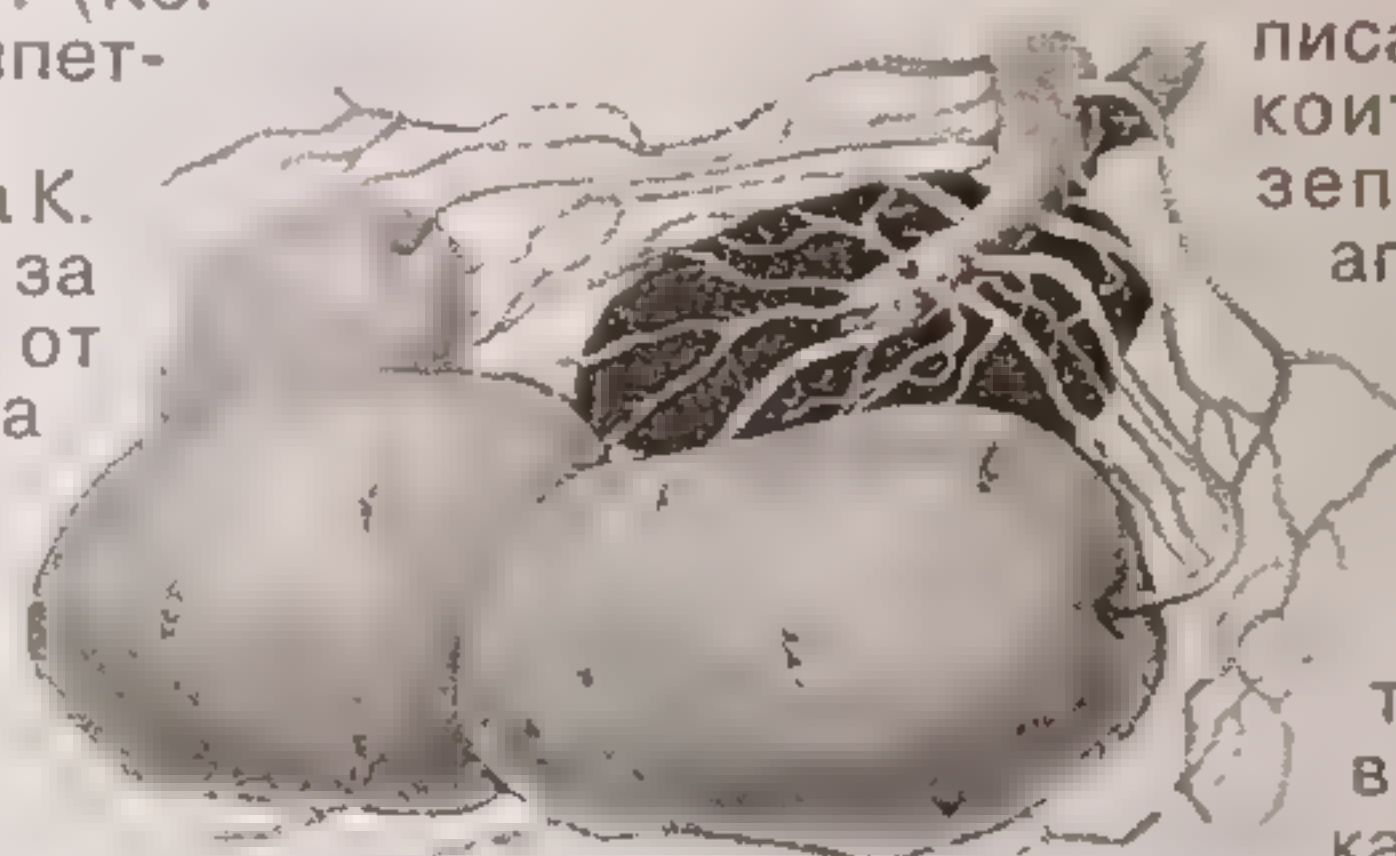
Т.И. Солнцев, г. Таганрог

Кто не любит картошку? Печеную, жареную, вареную... Хозяйки готовят из нее сотни вкуснейших блюд! Не зря же картофель называют вторым хлебом. Мы используем его и в лечебных целях. Чтобы избавиться от кашля или насморка, например, дышим паром отварного картофеля. Да пожалуй, мои познания на этом и заканчиваются. Но, оказывается, наши читатели знают множество целебных рецептов снадобий из картофеля и поделились ими с газетой.

Крахмал здоровье дал

Маргарита Николаевна из Воронежа, например, уже много лет страдает дерматозом. Так для снятия зуда принимает ванны из картофельного крахмала. Полкило или килограмм его растворяет в холодной воде и выливает в ванну с температурой воды 37 — 38 градусов. Сидит в ней 10 — 15 минут. Не вытирается и крахмал не смывает. (Когда обсохнет, сам обсыпется.)

А Ирина Вячеславовна К. с помощью крахмала за 10 дней избавилась от пяточных шпор. Она насыпала его в носки под пятку и целый день ходила с такой «подушечкой». Каждый день использовала свежий крахмал.



Полезна эта диета

А вот что пишет Наталья Николаевна Козырева из Кривого Рога: «У меня хронический гломерулонеф-

рит, так я раз в три месяца устраиваю себе разгрузочный картофельный день». Пять раз в день она съедает по 300 г картофеля, запеченного в духовке или сваренного в мундире без соли. Делает так уже три года. За это время похудела на 10 килограммов, нормализовалось давление, не мучают отеки и вообще чувствует себя помолодевшей.

«Мой муж длительное время страдал хроническими запорами, — сообщила В.В. Иванова из Костромы. — Чем он только не лечился, к какому врачу не обращался, какие диагностические процедуры не проходил — бесполезно. Из-за чего эти запоры — так и не узнали. В конце концов, один молодой доктор предположил, что это, вероятно, на нервной почве. Вы-

писал сильное успокоительное «Феназепам», которое в аптеке дают строго по рецепту, причем рецепт этот забирают для отчета. Но муж от лекарства только спал все время, а запоры как были, так и ос-

Бьет репка недуги крепко

С древних времен репу применяли и как овощ, и как лекарственное растение. На Руси ее и варили, и парили, и жарили. Ели свежую, с маслом, с квасом и даже солили, как капусту. А в лечебных целях использовали от цинги, чирьев, кашля, ревматизма, для укрепления мужской силы. В старинном лечебнике сказано: «Сок из вареной репы с сахаром или медом есть преполезное лекарство от простудной грудной боли и кашля».

Съеденная в сыром виде репа служит послабляющим средством. Сок ее с медом принимают при желудочно-кишечных заболеваниях и для стимуляции сердечной деятельности. На одну чайную ложку меда — сок одной репы.

В ней очень много витамина С, почти вдвое больше, чем в апельсинах, капусте, помидорах, малине и землянике. Как витаминное растение, репу можно употреблять круглый год. Отваренный ее сок или отвар целого корнеплода применяют при болезнях рта

и горла, а также при астме. Пьют его и как улучшающее сон и успокаивающее сердцебиение средство. Для этого

1 — 2 столовых ложки измельченного плода репы заливают стаканом воды, 15 минут варят и час настаивают. Пьют по четверти стакана 4 раза в день и по стакану — на ночь.

При коклюше репу можно приготовить и по-другому: нарезать небольшими кусочками, посыпать сахарным песком по вкусу и попарить в духовке, не доводя до кипения. Затем сок слить и пить его: взрослым — по столовой ложке 6 раз в день, детям — по чайной ложке (тоже 6 раз).

Потрудится ловко морковка

Если человек страдает повышенной утомляемостью, отсутствием аппетита, желудочно-кишечным расстройством, если кожа становится сухой и делаются ломкими волосы и ногти, то спасут морковь и морков-

Соки пей

ный сок. Они же помогут и при ухудшении зрения.

Морковь применяется как лечебный диетический продукт при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Морковный сок рекомендуется при инфаркте миокарда. Принимают его по 100 — 150 г, и в этих же дозах он годится как слабительное и от геморроя.

У маленьких детей излечивает простуду, охриплость и понос — давать нужно по столовой ложке сока утром натощак и вечером. При простудных заболеваниях он годится и для взрослых. Им можно полоскать рот при ангине, стоматитах, а детям смазывать небо и десны при молочнице.

Мамам, имеющим грудных детей, вообще полезно помнить о морковке. В любом виде — в свежем, запеченном, в салатах — она способствует увеличению количества молока.

Морковь укрепляет организм,

настаивает минут 10. «Конечно, внешний вид у такого пюре не очень красивый и на вкус так себе, — пишет девушка. — Зато какими обладает целебными свойствами! Оно не только шлаки выводит, но и усиливает действие лекарств, помогает при геморрое, аллергии, артритах, нормализует работу сердца. В общем, полезно при всех болезнях».

Бронхит и мастит исцелит

Ну а Николаю Семеновичу Серому из Челябинской области помогла вылечить **острый бронхит** спиртовая настойка ростков картофеля. Для этого он набил ими доверху трехлитровую банку, залил водкой (можно спиртом или самогоном) и 2 недели настаивал в теплом темном месте. Этим составом натирал грудь.

Наша читательница Ларионова Елена из Вологодской области не побеглась и после родов заработала **мастит**. Так спасалась только картошкой. 3 — 5 картофелин отваривала в мундире. Прямо в кожуре толкла, заворачивала в марлю, делала лепешку и прикладывала к груди. Закрывала целлофаном и обвязывалась шерстяным шарфом. Меняла два раза в день. В конце первого дня лечения грудь стала значительно мягче. А буквально на следующий день Елена уже и ребенка кормила.

Обзор писем подготовила
С. Стирманова

Ожог получу — так лечу

Как только обожгусь — кипяточком ли, кипящим ли маслом или чем другим — очищаю картофелину, режу на ломтики и прикладываю к больному месту. Меняю каждые 2 — 3 минуты, пока боль не ослабнет. На месте ожога даже волдыри не появляются. А если на солнышке лицо обгорит, делаю маску. Отвариваю картофель в мундире, очищаю и растираю со сметаной. Эту кашицу теплой наносю на лицо. Такая маска жар хорошо вытягивает, и кожа потом не слезает.

Л.Н. Борисова, Архангельская обл.

Как понизить температуру

Хочу поделиться простым средством, как **сбить высокую температуру**. Я никогда не пользуюсь аспирином, ведь он разъедает слизистую желудка. Если уж случилось, что заболели и начался жар, то натрите на крупной терке 2 — 3 картофелины. Полученную массу полейте одной столовой ложкой столового уксуса и выложите на чистую тряпочку. Ткань должна быть довольно широкой, чтобы можно было тертый картофель завернуть. Вот этот компресс и кладут на лоб. Через некоторое время, когда компресс станет теплым, надо заменить его на новый. Жар спадет в течение часа.

И.И. Космынин,
Ярославская обл.



раз в день рекомендуют при кашле и охриплости, когда заложен нос. При **воспалительных заболеваниях дыхательных путей** нужно давать ребенку отвар капусты с тем же медом.

Софья Р., Пермская обл.

спасает от бег

шлаков, скопившихся в кишечнике. Просто у организма нет сил их вывести. Велела посидеть на **овощном бульоне**. А готовила его В.В. Иванова так. Тщательно мыла щеткой килограмм картофеля, мелко нарезала вместе с кожурой и складывала в кастрюлю. Добавляла туда 5 очищенных морковин, головку репчатого лука, небольшой пучок петрушки (можно корней), столько же листьев или корней сельдерея, заливала 3 литрами воды. Час варила на медленном огне и процеживала. Муж выпивал весь бульон в течение дня. А еще 2 — 3 раза в день съедал по 8 — 10 небольших зубчиков чеснока с яблоком. По утрам делал очистительную клизму. Через неделю такой диеты стул нормализовался.

Маргарита же из Сыктывкара **выводит из организма шлаки** с помощью другого метода. Устраивает разгрузочные дни, во время которых ест только «черное пюре». Для его приготовления гладкие, здоровые, непроросшие клубни тщательно моет щеткой, счищает толстым слоем кожуру, перемалывает ее на мясорубке и заливает кипятком так, чтобы только прикрыть картофельную массу. 1 — 2 минуты кипятит, ставит в подушки и

и не болей!

улучшает пищеварение, способствует выведению песка и небольших камней из мочевого пузыря и почек. Для этого на стакан морковного сока нужна чайная ложка меда. Пить по 200 г в день.

Капустный — полезный да вкусный

Капуста, сырая и кислая, **повышает аппетит, улучшает пищеварение**. Употребляют ее при водянке и подагре.

Свежий капустный сок с медом отлично действует **против кашля, прогоняет хрипоту и обладает противовоспалительными свойствами**. Пьют его при болезнях селезенки, желтухе, а в смеси с отваром капустных семян — и при бессоннице.

Капустный сок способствует рубцеванию язв желудка, улучшает обмен веществ, укрепляет нервную систему.

важно для профилактики атеросклероза, при ожирении и сахарном диабете.

Листья капусты, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, употребляют в виде припарок **при золотухе и мокнущей экземе**. Измельченные свежие листья, смешанные с яичным белком и приложенные к хроническим язвам и запущенным ожогам, способствуют более быстрому их излечению. Многократные примочки из сырого сока капусты **сгоняют бородавки**. А разведенный водой, он полезен для полосканий при воспалении горла.

Принимать сок надо по 1 — 1,5 стакана 4 раза в день за 45 минут до еды. Этот рецепт хорош при язвенной болезни желудка. Курс лечения — 40 дней, повторить его можно через 4 — 6 месяцев. Хранится сок не более суток и только в стеклянной или эмалированной посуде.

Эти рецепты хороши и для маленьких детей. Подслащенный сахаром или медом свежий сок по чайной ложке 5 — 6

Арбузные семечки — прекрасное глистогонное средство. Их надо высушить и пропустить через мясорубку, затем смешать с молоком в пропорции 1:10. Принимать в течение дня. В общей сложности выпивать по 2 стакана между приемами пищи.

* * *

При геморрое попробуйте накладывать тампоны, смоченные арбузным соком, на трещины и шишки, предварительно промытые обычной холодной водой. Это средство хорошо помогает при кровотечениях.

* * *

Растрепанные семена арбуза, смешанные с молоком, применяют как кровоостанавливающее средство.

* * *

Многие виды головной боли обычно проходят, если выпить 2 стакана арбузного сока медленными глотками.

Ура! Арбузная

Арбузы, являющиеся, как выяснилось, самым главным источником антиоксидантов, могут оказать ощутимую помощь медикам в борьбе с раковыми заболеваниями — таковы результаты исследования, проведенного по заказу правительства США. Таким образом, на «раковом» поприще появился серьезный конкурент у помидоров, которые доселе считались главным источником ликопена — вещества, придающего помидорам красный цвет, сильного антиоксиданта, способного противостоять многим заболеваниям. Арбуз содержит больше ликопена, чем помидоры. Однако поскольку переработанные томаты в

виде кетчупа или сока делаются из большого количества помидоров, то в них ликопена, само собой, больше, чем в отдельно взятом арбузе.

Исследователи намереваются продолжить изучение и разобраться, какой ликопен лучше — из помидоров или из арбузов. Так или иначе, но арбузы безусловно рекомендуются тем, кто соблюдает диету — это один из плодов с минимальной концентрацией сахара и небольшим количеством калорий. К тому же, разнообразие фруктов и овощей в ежедневном рационе снижает риск рака на 20%. А если вести здоровый образ жизни — то и на 30 — 40%.

<http://medicine.mobile.ru/>

Лекарство против рака

Ешьте на здоровье!

Слышал, что от арбузов никакого проку нет — пустая ягода, сладенькой водичкой наполненная. Так ли это?

В.А. Артемьевский

И так, и не так, уважаемый Виктор Александрович. То, что под корой его 90% воды, абсолютно верно, но ведь нельзя и полезные свойства со счетов скидывать.

При болезнях почек он, к примеру, наипервейший лекарь, так как, кроме множества витаминов, содержит каротин, фолиевую кислоту, а также клетчатку, пектины, углеводы, соли калия.

Спросите: клетчатка для чего? А для того, что она перистальтику кишечника усиливает и выведение избытка холестерина ускоряет.

Вообще нет лучшей пищи для больных склерозом, подагрой, артритом, диабетом, чем арбуз.

Так что ешьте на здоровье!

Н.И. Осипова, терапевт



Очень люблю арбузную пору. Жду не дожусь, когда привезут этих красавцев в наши края. И тогда уж устраиваю своему организму грандиозную чистку.

Кусочек — для почек

У меня **больные почки**. Так вот арбуз в этом случае — помощник хороший. Покупаю самые сладкие. Уже научилась их распознавать. Если цветочный кончик (где хвостик) имеет углубление — это женское растение. Если выемка на другом конце или на обоих — это мужское. Так вот, слаще обычно женское. Ташу такое чудо домой и съедаю кусок за куском. А потом ложусь в теплую ванну. И через некоторое время арбуз начинает действовать: гоняет в туалет «по-маленькому», только успевай. Недаром ему приписывают мочегонное свойство. Уж в этом-то я на себе не раз убедилась.

Мякоть арбузная полезна и страдающим заболеваниями

ми печени и желчного пузыря. У моего супруга в желчном камушки были. Хорошо, мелкие. Удалили их легко. Но доктор настоятельно рекомендовал следить за питанием. А в качестве диетического блюда посоветовал именно арбуз. Мол, употребление его препятствует образованию новых камней. Супруг в арбузную пору 2 раза в неделю устраивает себе разгрузку. В течение дня съедает по 1,5 — 2 кг свежих арбузов (по 300 г мякоти на прием).

Выбрасывать не спешите — сушите

Арбузные корки, которые многие,

При ангине первые четыре дня следует полоскать горло арбузным соком не меньше 4 раз в день. На одну процедуру требуется четверть стакана сока. Одновременно надо пить сок медленными глотками — по стакану два раза в день.

не задумываясь, выбрасывают в отходы, на самом деле в десять раз богаче витаминами, чем мякоть. В нашей семье такое лакомство не пропадает. Из корок

мы делаем вкусные цукаты. Варенье, джемы варим.

Толстую арбузную корку можно привязать ко лбу и вискам для облегчения головной боли при мигрени.

У моей знакомой **мочекаменная болезнь**. Так она корки сушит (в тени или духовке) небольшими нарезанными кусочками — 1,5х1,5см. Перед употреблением измельчает и заливает водой 1:1. Кипятит на медленном огне с полчаса, охлаждает и пьет по стакану — два 3 — 5 раз в день до еды.

А бабушка моя сушеные корочки при запорах советовала. Перед применением истолочь их в порошок и



пора!

**И семечки тут
в дело идут**



Наталья Михайловна! Избавиться от камней в почках помогают арбузные семечки. Их нужно высушить и с кожурой измельчить в кофемолке. Получившийся порошок принимайте 1 – 2 раза в день. А еще из арбуза можно приготовить очень вкусный и полезный мочегонный сок. Срежьте белую мякоть, пропустите ее через соковыжималку. Соедините в пропорции 1:1 с яблочным соком. Пейте 2 – 3 раза в день по полстакана (не больше) в один прием.

В. Сарафанова

В прошлом сентябре я была в отпуске. И поздравить меня с днем рождения от коллектива, где я работаю, зашла Светлана. Она у нас недавно, но мы подружились. Посидели за столом, а на десерт, как каждый год у меня бывает, подала арбуз. Сладкий, сочный.

Проболтали мы допоздна. Света вызвалась посуду мыть. А я пока, как всегда, собрала арбузные косточки, сполоснула их и разложила сушить.

— Что из корочек от арбуза варенье варят, я знаю, — говорит подружка. — А что с семечками делают? Как тыквенные едят? Тоже вкусные, что ли?

Я так удивилась, что она не знает! Поэтому и решила написать об этом в газету. Может быть, действительно, не всем известно, что это отличное средство от температуры и озноба

для детей и взрослых. В нашей семье, сколько я помню, каждую осень сушились эти косточки, потому что ни

От озноба избавить чтобы

дедушка, ни мама, ни моя младшая сестра не могут есть мед — такая вот семейная аллергия. Да и малиновое варенье у нас не водится по той же причине.

Когда косточки высушены, они хорошо чистятся. А очищенные надо в

К любым ранкам, порезам, ссадинам прикладывайте арбузную мякоть или кожицу арбуза влажной внутренней стороной. Эффект будет лучше, если перед этим промыть порез или рану свежим арбузным соком.

порошок смолоть на мясорубке. На один раз нужно столовую ложку этой арбузной «муки». Ее растирают с 24 столовыми ложками холодной кипяченой воды, добавляя по одной. Нам маленьким мама давала это лекарство по 3 – 4 чайных ложки каждые 2 – 3 часа, когда мы температурили. Подросли — чайные ложки заменила на десертные. Ну а

теперь, если вдруг грипп или простуда сильно прихватит, принимаем уже по 3 – 4 столовых. Средство проверенное, действующее и совершенно безвредное.

**Галина Привалова,
Свердловская обл.**

Помощник

смешать с настоем травы, например, мяты. Для приготовления настоя ч. л. мяты залить стаканом крутого кипятка. Через 20 минут добавить ст. л. арбузного порошка и выпить за один прием до еды, можно со сливовым вареньем.

А коли воспалился кишечник — тоже сушеные корочки помогут. 80 – 100 г сырья залейте 2 стаканами кипятка и остудите. А потом пейте по полстакана 4 – 5 раз в день.

Предостережение: бывают отравления

Обычно арбузы едят сырыми. И употребляют, как правило, на десерт.

Но арбуз, как и дыню, лучше есть как самостоятельное блюдо. Иначе, соединяясь в желудке с другими продуктами, он начинает бродить, образуя много газов.

А однажды я отравилась арбузом. Теперь-то уж знаю: он обладает свойством накапливать химикаты, используемые в качестве удобрения.

При аденоме предстательной железы тоже полезно проводить «арбузные дни». В день нужно съесть по 2 кг мякоти арбуза в 3 – 4 приема. Либо пить арбузный сок — по 1 – 2 стакана 4 раза в сутки. Через 10 – 12 дней опухоль обычно уменьшается. Очень хорошо добавлять в арбузный сок свежеприготовленный морковный.

Человека после приема нескольких кусочков может быть тошнота, рвота, желудочные боли и понос. Не говоря уж про детей. У них вдобавок ко всему еще и судороги возможны. А у почечных больных — приступы почечной колики и резкое ухудшение самочувствия.

П.Л. Данилова, г. Архангельск



Совет профессора Хашима

Профессор, специалист по правильному питанию Абдалла Хашим из Кувейта советует не спешить выбрасывать арбузные корки. Они, по его утверждению, помогают бороться с гипертонией, заболеваниями сердца и почек. Сердечникам и страдающим почечной недостаточностью профессор рекомендует срезать кожуру, кипятить ее пять минут и принимать по столовой ложке отвара три раза в день. Через месяц результат не замедлит сказаться.

Расстанусь с астмой навсегда!

Астмой я болела более семи лет. Думала, уж век с ней не расстанусь. Ан нет! Повезло: люди рецепт подсказали.

Купила я спелый арбуз весом килограмма четыре, вынула треть мякоти и заполнила порожнее место свежим натуральным медом. Закупорила отверстие вырезанным куском арбуза, обернула его плотной тканью и закопала на полтора метра в землю. Через пять

дней откопала, мякоть вынула, отжала из нее сок и стала пить по полстакана утром и по стакану вечером.

Пять арбузов я так в землю закапывала. И как выпила весь сок — мне полегче стало. Приступы удушья почти пропали. Следующей осенью лечение повторю, чтоб уж совсем поправиться.

Р.Б. Левина

«Слышала, что для лечения некоторых заболеваний, например, атеросклероза, могут с успехом использоваться баклажаны. Так ли это? И как лучше приготовить из них лекарство?»

В.П. Куделина,
г. Вологда



Природой дан

торых возникла отечность в связи с ухудшением сердечной деятельности (эффект достигается благодаря выведению избыточного количества воды).

При регулярном употреблении блюд из баклажанов постепенно нормализуются обменные процессы в организме: снижается уровень холестерина, с мочой начинают интенсивно выводиться мочекислые соли и хлориды. Вслед за этими изменениями сглаживаются проявления атеросклероза, а выведение солей благотворно сказывается на состоянии пациентов, страдающих заболеваниями суставов (подагра, артрозы).

Содержащаяся в баклажанах нежная клетчатка запускает двигательную активность кишечника при его атонии. Это предупреждает развитие застойных (гнилостных) процессов, а значит, и многие недуги, связанные с запорами и «захламленным» кишечником.

Баклажаны, подобно метле, выводят из организма вещества с токсическим действием на клетку (например, радионуклиды).

Спросите, как всего достичь? Ответ таков – просто почаще употреблять в пищу эти поистине целебные плоды. Однако при некоторых недугах есть и специальные способы их применения.

Экзема, гнойничковые заболевания кожи, фурункулы, угревая сыпь... Немало хлопот доставляют эти на первый взгляд «несерьезные» боляч-

ки. Упорные обострения и трудности в лечении изматывают как самого больного, так и врача. А ведь во всех этих случаях сможет помочь самый обыкновенный баклажан. Приготовленные из свежего растения средства наносятся на пораженные участки кожи. Для этого необходимо плоды и листья измельчить до кашицы, намазать на тканевую салфетку, а затем приложить к телу в виде аппликации, закрепив снаружи по-

Действительно, Валентина Павловна, баклажаны – прекрасные овощи-лекари (и не только атеросклероза). Об этом теперь знают многие: ведь даже в книгах по овощеводству немало лестных отзывов о высоких лечебных качествах «синих помидоров». Воспользовались им и народные целители, чьи отзывы в очередной раз пополнили копилку знаний об удивительных баклажанах. Вот что по этому поводу пишет украинский травник-целитель С. Калиновский.

* * *

Из него практически не готовят отвары и настойки. Плоды используются преимущественно для приготовления разнообразных кушаний, которые по вкусовым качествам можно отнести к изысканным. Главное достоинство баклажана как домашнего лекаря заключается в оздоровительном действии на сердечно-сосудистую систему. Присутствие в плодах соединений калия улучшает работу сердца, благотворно сказывается на больных, у ко-



Помидоры красные

Зашли мы как-то с приятельницей в кафе – поболтать за чашечкой кофе. За соседним столиком расположилась молодая мамочка с малышом-крепышом. Их диалог невольно привлек наше внимание. Бутуз, болтая ножками, твердил маме, что ему нужен именно томатный сок, а та упорно предлагала купить апельсиновый. Мол, он гораздо полезнее, в нем витаминов больше. В конечном итоге в споре победила юность.

И как не права была та женщина, утверждая, что цитрусовый сок намного лучше томатного! Зря мы порой обходим вниманием привычные овощи и фрукты. Ведь и в них немало полезного. А уж о пользе помидоров хочется сказать особо.

Предотвращению рака способствует, однако

Поэкспериментируйте: зайдите из светлого помещения в темное. Как быстро вы сможете адаптироваться в темноте? Если прошло менее 6 секунд – витамина А в вашем организ-

ме хватает. Но если времени прошло больше, а вы все еще натыкаетесь на мебель и углы, витамина явно не хватает. Лечение в этом случае очень простое и приятное – выпивайте по стакану-другому томатного сока ежедневно. В одном стакане напитка содержится половина суточной дозы витамина С.

Да и других полезных веществ в томатах немало. Есть в них калий (он полезен для сердца, выводит избытки жидкости), магний, железо (при анемии), цинк (необходим для роста клеток кожи, волос и заживления ран), кальций (укрепляет кости) и фосфор (участвует в обменных процессах), витамины группы В, Е, РР, фолиевая кислота. Кроме того, в помидорах много яблочной и лимонной кислоты, необходимых для пищеварения и предотвращающих преждевременное старение организма. Значит, не даром есть такая присказка: «Тот, кто пьет томатный сок, будет строен и высок».

Красный цвет этим овощам придает особое вещество – ликопен. Это очень сильный антиоксидант, он защищает клетки организма и способству-

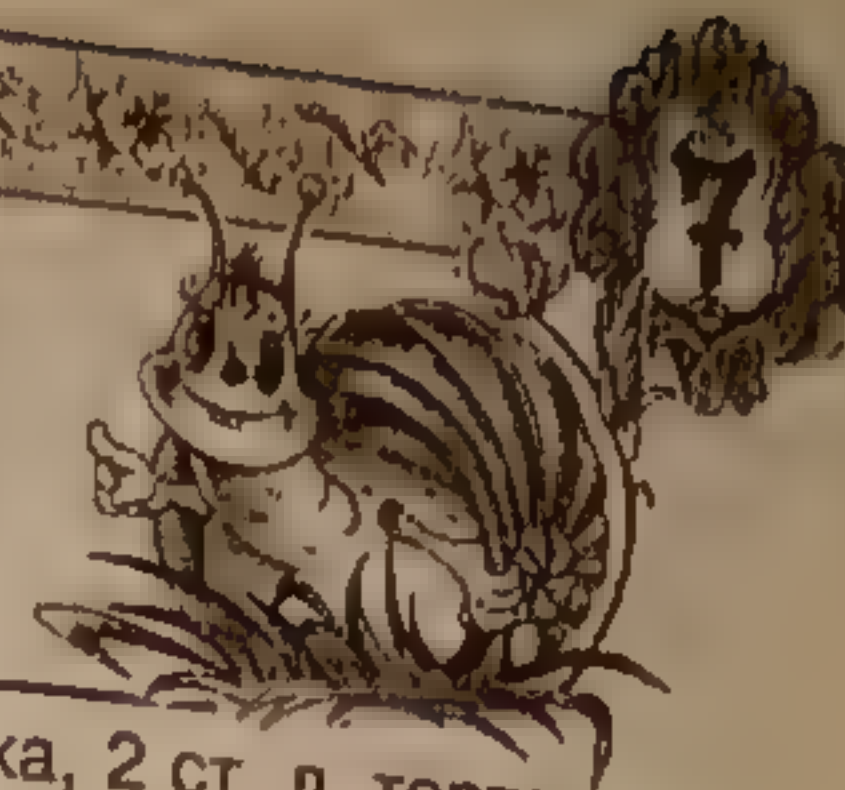
ет предотвращению рака.

Наиболее эффективен ликопен в профилактике рака прямой кишки, желудка, легких, шейки матки, ротовой полости, поджелудочной и молочной желез. А уж мужчинам, чтобы избежать злокачественных опухолей простаты, есть помидоры в любом виде просто необходимо. Кроме того, ликопен заметно снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Все знают, что в процессе кулинарной обработки овощей и фруктов часть полезных веществ разрушается. Да, витамина С в жареных помидорах гораздо меньше. Зато ликопена уже через 2 минуты приготовления при высокой температуре становится на треть больше, чем в сырых. А еще минут через десять – в 1,5 раза больше! Так что налегайте на кетчуп, соусы, пасты и консервированные помидоры.

Эти овощи, приготовленные любым способом, стимулируют отделение желудочного сока и улучшают пищеварение, благотворно влияют на работу печени (холин, содержащийся в плодах, способен предупредить жировое перерождение этого орга-

ДОКТОР-БАКЛАЖАН



вязкой. Через каждые 8 – 12 часов заменять на свежую порцию. И можете быть уверены – баклажан вытянет кожные болячки.

Наружным способом лечится и еще один недуг – **геморрой**. Для этого нужно засушить листья и черенки баклажана, измельчить в порошок. При воспалении наружных геморроидальных узлов прикладывать смесь порошка из листьев и черенков, взятых в соотношении 1:1.

Зубная боль, трудно отчищаемый зубной налет... И тут на помощь придет баклажан. Для этого плоды вымачивают в течение суток в холодной воде, извлекают и помещают под гнет с 12,5%-ным раствором морской соли (125 г соли на литр воды). Через 10 дней раствор заменяют на свежий и через 7 дней плоды промывают под проточной водой, слегка отжимают, нарезают на 4 – 6 частей. После высушивания в тени дольку баклажана обжигают над пламенем свечи и, отделив от основной части кусочек длиной 1 см, прикладывают к больному зубу.

Если же стоит задача **отбеливания эмали**, то кусочек баклажана измельчают в порошок и используют для чистки зубов. Когда результат будет достигнут, переходят на обычную зубную пасту.

Только одно но. Особое внимание при изготовлении такого порошка необходимо уделить измельчению – не

должно быть крупинок. Иначе они могут повредить эмаль, а при попадании в десневые карманы привести к их воспалению.

Возникает вопрос: а как же использовать баклажаны для **профилактики и лечения недугов более прозаичных: гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, желчнокаменная и мочекаменная болезни, ожирение?** Конечно же, тут не стоит изнурять себя приготовлением сложных настоев, настоек и отваров. В ход идут обычные пищевые блюда из баклажанов. Их фаршируют, используют для приготовления салатов, соусов, икры, консервируют на зиму. Словом, лечение в виде вкусных и целебных блюд может продолжаться круглогодично.

Лечебные кушанья

Баклажаны тушеные в сметане

2 баклажана, ст. л. муки, стакан сметаны, 2 ст. л. масла.

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, обвалить в муке и обжарить. Переложить в кастрюлю, залить сметаной и тушить полчаса. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки, укропом.

С овощами

200 г баклажанов, 200 г помидоров, 400 г вареного картофеля, 2 ст. л. мас-

ла, головка лука, 2 ст. л. тертого сыра, соевый соус – произвольно, зелень петрушки.

Нарезанные кружочками баклажаны и помидоры смешать с мелко нарезанным луком и потушить с маслом. В форму, смазанную маслом, послойно положить нарезанный отваренный картофель и баклажаны с помидорами, овощи посыпать тертым сыром, рубленой петрушкой, поставить в духовку и запекать 20 – 30 минут. Подать отдельно соевый соус.

Духовые

Один кг баклажанов, 2 луковицы, 6 помидоров, 4 ст. л. оливкового масла.

Подготовленные баклажаны разрезать на части и трижды обдать кипятком. Нарезать кружочками лук и помидоры. В глиняную посуду или на противень выложить слоями помидоры, лук и баклажаны, полить оливковым маслом и запечь в духовке.

Запеченные с подорожником

5 средних баклажанов, 5 долек чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленой зелени укропа, 15 листиков подорожника, соль.

Баклажаны поместить в духовку на 30 минут, затем очистить, нарубить, добавить нарубленные листья подорожника, чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль, перемешать. Подавать в холодном виде с рубленой зеленью укропа.

И.А. Крылов, к. м. н.

Лекари прекрасные

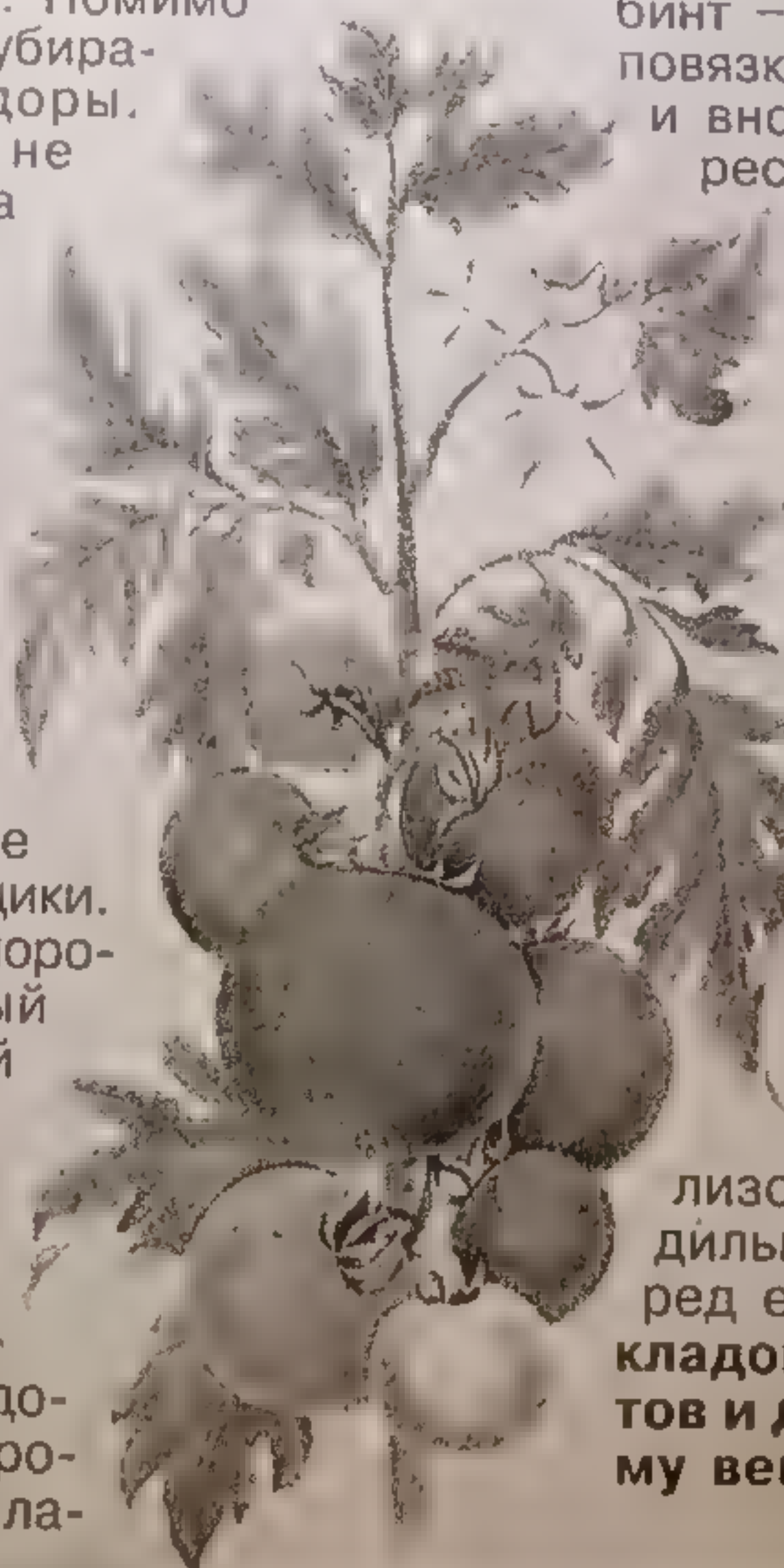
на), нормализуют и поддерживают **кислотно-щелочной баланс в организме**. Это очень важно при нарушении обмена веществ, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, ожирении, заболеваниях суставов, почечно-каменной болезни. А свежий томатный сок даже способствует излечению **язвы желудка**.

Если вас мучают **запоры**, салат из помидоров, заправленный растительным маслом – то, что вам нужно. Томаты усиливают перистальтику, оказывая нежное слабительное действие. К тому же в свежем виде эти овощи (их сок) **снижают артериальное давление и уменьшают уровень холестерина в крови, стимулируют кроветворение и оказывают антибактериальное действие**.

Попробуйте и вы настойку ботвы

В том, что с помощью этих овощей можно лечить **раны**, я убедилась сама. Много лет назад нам, тогда еще старшеклассникам, довелось побы-

вать в летнем трудовом лагере в Краснодарском крае. Помимо всего прочего, убирали мы и помидоры. Дождей давно не было, пыль, жара страшная... Бесконечные, как казалось, ряды кустов с огромными тугими сахарными плодами. И запах от ботвы такой ядреный, что дух захватывает. Работа несложная – собирай красные да складывай в ящики. И случайно я распорол руку о ржавый гвоздь, торчавший из одного ящика. Надо бы кровь да грязь смыть, но чем? Бригадир посоветовала разломить одну помидорину и мякотью хорошенько протереть ла-



донь. Я так и сделала. И на удивление чистая ранка зажила очень быстро, даже йодом потом прижигать не пришлось.

Применяются помидоры и в лечении **варикозного расширения вен**. Разомните плоды, выложите кашицу на бинт – и на больное место, сверху – повязку, слой ваты, покройте тканью и вновь закрепите повязкой. Компресс держите 7 – 8 часов. Кстати, для поправки здоровья можно использовать и зелень томатов.

Килограмм ботвы залейте 3 литрами кипятка и дайте настояться 20 минут. Применяйте для горячих ванн при **суставном ревматизме**.

Килограмм спелых плодов хорошенько вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку. Добавьте по 300 г измельченного чеснока, хрена, антоновских яблок, болгарского сладкого перца, меда и 1 – 2 протертых с цедрой лимона. Все перемешайте и переложите в простерилизованные банки. Храните в холодильнике. Принимайте по ст. л. перед едой. Такая смесь – настоящая **кладовая витаминов, микроэлементов и других необходимых организму веществ**.

Подготовила Н. Дмитриева

Исцелять нас рад виноград

Как-то раз после УЗИ мне сообщили, что **желчный пузырь** забит песком и камнями. Необходима операция. Стала я думать, как решить проблему. Вспомнилось, что моя коллега по работе избавилась от камней с помощью оливкового масла. Попробовала старшую сестру (она медработник) понаблюдать за мной, а сама на 2 дня села на диету. Сперва поставила очистительную клизму – 1,5 л теплой воды. Вечером, после процедуры, ничего не ела. На ночь выпила 30 капель валерианы. Утром натощак выпила залпом стакан теплого (38 – 40 градусов) оливкового масла, а после 2 стакана теплого кофе (молотый) без сахара из расчета 1,5 ч. л. на стакан. Лежа на боку и согнув ноги в коленях, постоянно держала грелку под правым боком в области печени.

Есть желание – выведешь камни

булькает. Еще спустя 6 часов началось покалывание в печени и бросило в пот. Я едва не потеряла сознание. Но все быстро прошло.

После 9 часов я едва успела на горшок. Камни – 6 штук – едва прошли через задний проход. Это была

спрессованная масса! Я выпила 2 стакана отвара горячего геркулеса без сахара (ст. л. овсяных хлопьев на стакан воды) и легла отдохнуть.

Потом в течение недели питалась свежими огурцами, творогом, легким супом, налегала на фрукты. Из рациона исключила все жирное и газированные напитки.

Через год я почистила и укрепила свою печень виноградом. В течение 2 месяцев ела виноград – по килограмму утром натощак и перед обедом. Через месяц заметно изменился цвет кожи, исчезли веснушки и родинки. Я похудела на 15 кг, почувствовала легкость, исчезло вздутие живота.

Наконец-то я была здорова.

Н. Григорьева, Дагестан, г. Кизляр

Зелен, но полезен

Да, несомненно, виноград очень полезен. Он богат углеводами и витаминами. Очень хороши, вкусны и полезны разные сорта зеленого винограда. Чрезвычайно полезен и черный виноград, богатый витаминами группы В и калием. Черный виноград – это **враг холестерина**. Он препятствует его повышению, очень хорошо **укрепляет кровеносные сосуды** и при этом **способствует пищеварению**. Особенно полезен сок.

Как лечебное средство виноград можно употреблять два – три раза в день, примерно за час до еды. Так что если у вас нелады с

легкими, печенью, почками – ешьте виноград! Замечено, что виноград **нормализует сон, улучшает аппетит, хорошо сказывается на работе сердца, помогает стабилизировать артериальное давление**.

Во Франции, богатой виноградом, виноградным соком и виноградными винами, меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем в странах, где редко потребляют его.

Но прежде чем «нажимать» на виноград и виноградный сок, посоветуйтесь все-таки с врачом: нет ли у вас каких-нибудь противопоказаний?

*доктор П.А. Попов,
г. Москва*

При хронических гастритах виноград прекращает запоры, при **колитах** уменьшает изжогу, отрыжку, тошноту и боли в поджелудочной области, ослабляет кишечные колики. **Подлечивает сердечно-сосудистую систему**. Поднимает гемоглобин, увеличивает количество эритроцитов в крови.

Мясистые сорта винограда с грубой клетчаткой употребляют при **пониженной перистальтике кишечника**.

Лоза для болезней гроза

Гроздь красивого сочного и душистого винограда – аनावим – не только вкусна, но и целебна. Вот несколько рецептов.

При заболевании легких 200 г свежего винограда или 100 г кишмиша (сушеный, без косточек) залить в термосе литром кипятка и настоять час. Процедить. Теплый настой пить небольшими порциями через каждый час. Это – отличное отхаркивающее средство.

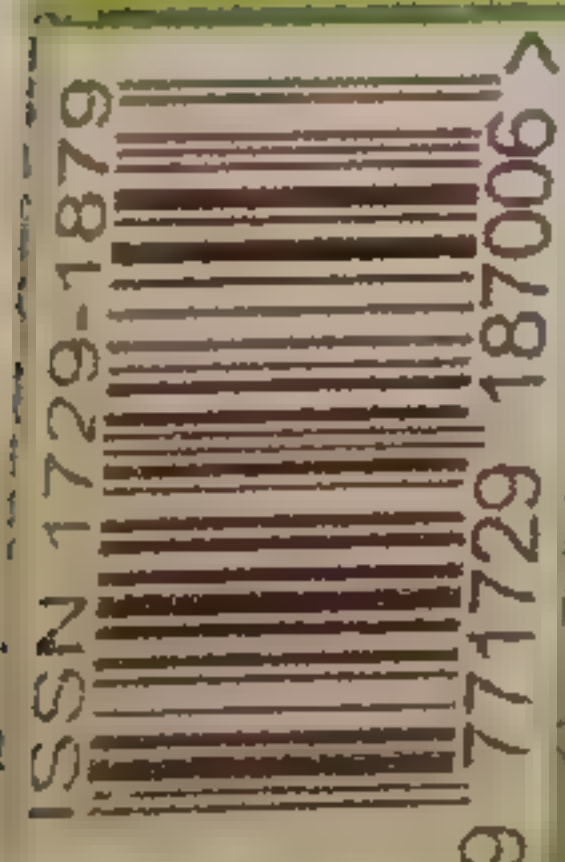
При ревматизме запарить в 3 литрах кипятка полкило виноградных листьев. Через 20 минут процедить. Настой использовать для ножных ванн. Он оказывает болеутоляющее действие.

А при болях в спине и простуде окажется полезным коктейль из четверти стакана красного виноградного вина, 0,5 стакана сока горькой редьки и ст. л. меда. Выпить в один прием и лечь в постель на 2 – 3 часа.

Михаил Коган, Израиль

Сочные сорта винограда назначают, когда заботятся о **слизистой оболочке желудка и кишечника** и если надо обогатить организм жидкостью и усилить диурез. В этих сортах почти нет клетчатки.

При простудных заболеваниях виноград смягчает ощущение сухости и постоянного раздражения в горле, успокаивает кашель, уменьшает осиплость голоса.



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати,
Св. №013382 от 02.03.1995 г.

Министерство печати и информации
Российской Федерации
Св. №07-9/01

Отпечатано: ФГУПП «Кострома»
г. Кострома, ул. Самоковская, д.10.
Печать офсетная.

Заказ № 6932 Тираж 108.449 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 565 Тираж 3.382 экз.

Общий тираж 111.831
Учредитель: ООО «Ай, болит!»
Индикс: 2772 Цена свободная

www.aibolit.arh.ru

Секретарь – (81842) 55-08-68
Отдел реализации – (8184) 55-08-68
Отдел рекламы – (8184) 55-08-68

Бухгалтерия – (8184) 55-08-68
Отдел доставки – (81842) 55-08-68

И.О. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись

Над номером работали:
С.И. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись
С.И. Подпись

Айболит!

Спецвыпуск

№ 17 (128)

сентябрь 2004 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

В номере:

Несколько рецептов

- × Соление, копчение, сушка и варенье...
- × Сделаем мы консервы для зимы
- × Аскорбинка – живая витаминка 2 – 3

А также:

О зимних овощах

- × Зимой хороши зеленые щи!
- × Спрячем в банки витамины

Рецепты:

приготовление и использование

- × Не только угощение, но и лечение!

Овощи – источники

витаминов и минералов

А у меня техника

- × Лакомый кусочек – цветочный лепесточек

Подписка

на 2004 год!

Продолжается подписка на наши газеты в почтовых отделениях России на 2004 год в двух агентствах.

– по зеленому каталогу «Пресса России» т.1-й (ЗАО «АРСМИ») с индексами: «Ай, болит!» – инд. 34259; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 29722; комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 44355; «Живица» – инд. 27807; «Дюймовочка» – инд. 45753; «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 15630; комплект «Дюймовочка» + «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 15699;

– по каталогу «Российской прессы» «Почта России» (МАП) с новыми индексами: «Ай, болит!» – инд. 11338; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11339; комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11340; «Живица» – инд. 11344; «Дюймовочка» – инд. 11341; «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 11342; комплект «Дюймовочка» + «Дюймовочка. Спецвыпуск» – инд. 11343.

Спешите подписаться!

Заготовки впрок на зимний срок



Не напрасно



много способов домашнего консервирования: повышением температурами, охлаждением, замораживанием, а также солению, квашению, маринованию, копчению, сушка и др. Один из любимых способов — приготовление варенья, то есть консервирование сахарным песком и кипячением.

Ягоды да сахарок потолку — и в холодильник

— Способ консервирования сахаром, — рассказывает Ольга Анатольевна, — основан на том, что при концентрации его более 60 —

Черную смородину подсушиваю на полотенце. Затем насыпаю несколько ложек в эмалированную кастрюлю, добавляю в 2 раза больше сахара и растираю деревянным пестиком. Массу перекладываю в другую эмалированную кастрюлю. Беру следующую порцию ягод и снова растираю. На килограмм ягод требуется два килограмма сахара. Когда переработаю все ягоды, кастрюлю накрываю крышкой или полотенцем и ставлю на 6 часов в холодильник. За это время несколько раз перемешиваю деревянной ложкой, чтобы сахар равномерно распределился и быстрее растворился. А дальше перекладываю в стерильные банки, сверху насыпаю сахар толщиной в сан-

Соление, копчение,

На днях встретила давнюю приятельницу. Она всегда славилась своими закрутками. Каждый год более двухсот банок различных салатов, огурцов и помидоров на хранение закладывала. А погреб у нее на даче — мечта любой хозяйки. Большой, просторный. Вдоль стен полочки, а на полочках — банки, банки, банки... Ну просто загляденье!

Сделаем мы консервы для зимы

Стала я по привычке расспрашивать ее, что она уже закатала да что собирается. А Светлана мне: «Я в этом году ничего не делаю. Только зелень да ягоды заморозила, и все. Зимой еще прочитала где-то, что все эти консервы — пустая трата денег и времени. Все равно в них никаких витаминов не остается. Так зачем тогда гробиться?» Вот так удивила меня Светка! Я после ее слов несколько дней опомниться не могла. Ведь все, что сама консервирую, — по ее рецептам. Да и если в процессе приготовления вопрос какой возник — сразу ей звонила. Всегда подробную консультацию получала. Однако решила все-таки не отступать от правил и делать заготовки. Но внутри постоянно грыз какой-то червячок: а вдруг права подруга? Вот и решила развеять сомнения и обратилась за помощью к доценту кафедры гигиены и медицинской экологии Северного государственного медицинского университета Анциферовой Ольге Анатольевне.

Моя собеседница ответила: стоит. Ведь, во-первых, консервирование увеличивает сроки хранения. Во-вторых, улучшает вкусовые качества некоторых продуктов. И в-третьих, мы добиваемся разнообразия на зимнем столе. Кроме того, пищевая ценность продуктов заключается не только в содержании в них витаминов, но также и других необходимых организму полезных веществ.

Существует

70 % становится невозможным не только питание микробов, но сами их клетки обезживаются и погибают или впадают в состояние анабиоза (приостановки жизнедеятельности). Такие консервы можно хранить не только в холодильнике. И хотя термическая обработка приводит к частичной потере витаминов, особенно аскорбиновой кислоты, тем не менее варенье — вкусный и полезный продукт на нашем столе, так как ягоды и фрукты содержат еще фруктозу, глюкозу, сахарозу, пищевые волокна и органические кислоты.

Глюкоза и фруктоза очень быстро усваиваются организмом. Это источник энергии, а еще они необходимы для нормального обмена белков и жиров. Кроме того, глюкоза важна для головного мозга. Пищевые волокна стимулируют двигательную функцию кишечника, нормализуют его микрофлору, создают чувство насыщения, способствуют выведению из организма избытка холестерина. Особенно важна их роль в уменьшении риска заболевания атеросклерозом, раком кишечника и др. Органические кислоты нормализуют кислотно-щелочное равновесие. Однако варенье нужно есть в разумных количествах. Потому что сахар почти на 100 % состоит из сахарозы, избыток которой не очень хорошо сказывается на здоровье. Происходит нарушение рациона питания, и большое количество сахара может способствовать увеличению калорийности суточного рациона, а значит, увеличению массы тела. Кроме того, это один из факторов развития кариеса. Также переизбыток сахара подавляет выработку инсулина поджелудочной железой и способствует увеличению уровня глюкозы в крови. Конечно, сахароза содержится и во фруктах, ягодах и овощах. Однако в сахарном песке она концентрированная.

• Чтобы сохранить лук свежим до мая, его нужно вымыть, затем на 3–5 минут погрузить в кипяток, вынуть и охладить. Охлажденные луковицы уложить в промытые банки, засыпать рядами соль, закрыть банки полиэтиленовыми крышками или пергаментом и хранить в темном прохладном месте.

• Томатная паста не заплесневет, если ее хранить в морозильной камере в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой.

тиметр и закручиваю. Храню в холодильнике. Так вот, в книге, откуда я взяла этот рецепт,

написано, что, если ягоды заплесневеют, их можно переварить. У меня, к счастью, этого ни разу не случилось. Но мучает вопрос: а можно ли переваривать?

— Мне нравится этот рецепт. Здесь нет термической обработки, значит, биологическая ценность таких консервов выше. Только, действительно, их надо хранить на холоде. А вот переваривать заплесневелый продукт не советую. Потому что плесень — это развитие микроорганизмов порчи. Да, при переваривании вегетативная форма микроорганизмов погибает. Но там все равно будут идти процессы разложения. Это уже порченный продукт. Он для организма никакой пользы не принесет. Варенье или протертые ягоды плесневеют потому, что была нарушена технология приготовления. Мало добавили сахара, или термическая обработка недостаточная, а может, плохо простерилизовали банку. Если хранить такое варенье на холоде, то оно, может быть, какое-то время и постоит. Ведь охлаждение — это тоже один из методов консервации.

Аскорбинка —

живая витаминка

Фрукты, овощи, зелень Ольга Анатольевна советует замораживать. Только делать это надо быстро, при температуре в морозильной камере 18 градусов. В этом случае лучше сохраняются полезные вещества и витамины. Но и размораживать тоже необходимо быстро. Либо поместить в микроволновку, либо положить в кипяток. Так сохранится больше аскорбиновой кислоты.

— Ну и еще один, на мой взгляд, самый простой способ заготовки продуктов впрок, — добавила Ольга Анатольевна, — сушка. При ней удаляется влага, поэтому микроорганизмы не могут в таких продуктах развиваться. Сушить нужно на воздухе, но в тени, так как солнце разрушает витамин С. Только обязательно следите, чтобы не было контакта с

— Я очень люблю толченые ягоды с песком. Сначала их перебираю, промываю и складываю в дуршлаг, чтобы обтекли.

делаем запасы

3

землей, ведь в ней есть споры микроорганизмов. На газетах тоже сушить не рекомендуется. В типографской краске содержится свинец. Он переходит в продукты. Кто-то, наверное, может сказать: ну и что, сушу, и ничего со мной не случилось. На самом деле все до поры до времени. Токсичные вещества накапливаются в организме и становятся причиной развития различных болезней. Тот же свинец, например, влияет на кости, нервную, иммунную, кроветворную системы. А по-

отенок. Соленая рыба, например. — Кстати, о рыбе, — добавила собеседница. — Один из распространенных методов ее заготовки — **копчение**. Но нельзя использовать самодельное копильное оборудование. В этом случае в продуктах возможно накопление химических веществ. Например, бензопирина. Именно он на 80 % обеспечивает

вредное влияние — канцерогенность. То есть стимулирует образование и рост опухолей. В промышленном же производстве сани-

● **Замороженный лук не следует размораживать полностью. Его нужно использовать по мере надобности, так как вкус и биологическая ценность замороженного лука почти не изменяются.**

Шинкует капусту, морковь. Немного мнет их до выделения сока. В стерильную литровую банку кладет 2 порезанных вдоль зубчика чеснока, 4 — 5 горошин черного перца. Заливает маринадом. Для его приготовления на 3 литровые банки кипятит 4,5 стакана воды, добавляет 2 столовые ложки соли, стакан сахарного песка, 2/3 стакана отечественного нерафинированного растительного масла и 2 столовые ложки 9%-ного уксуса. В банку заливает горячим. Закрывает крышкой. Остужает в одеяле. После хранит в холодильнике. Есть такой салат можно через 2 дня.

И еще на один момент обратила внимание моя собеседница. Ни в коем случае нельзя использовать для консервирования лекарственных препараты.

Вот установки для заготовки

— Очень важно при консервировании соблюдать технологию приготовления, — продолжила Ольга Анатольевна. — При ее нарушении возможна порча продуктов. Причем консервы внешне могут выглядеть вполне доброкачественными. Однако бывают отравления. И наиболее опасен **ботулизм**. Ведь при нем возможен летальный исход.

— А почему, — интересуюсь, — наиболее часто ботулизм возникает при употреблении домашних консервов, особенно грибов?

— Потому что микроорганизмы, вызывающие ботулизм, существуют в двух формах: вегетативной и споровой. Если вегетативная форма микроорганизма довольно легко погибает при нагревании, то спора очень устойчива к высоким температурам, соленой и кислой среде. При домашнем консервировании термическая обработка не достаточна

для ее гибели. И, оставшись на продукте, она может прорасти в вегетативную форму, которая вырабатывает токсин. Самая благоприятная для его развития среда — отсутствие кислорода, то есть герметически закрытая банка, и температура выше +10 градусов. И наибольший процент заболевания ботулизмом приходится именно на грибы, потому что их очень сложно тщательно почистить.

Ольга Анатольевна дала конкретные рекомендации, которые необходимо соблюдать при консервировании, чтобы не отравиться. **Во-первых**, тщательно сортировать овощи и фрукты. Помятые и подгнившие ни в коем случае не использовать. Ведь в них даже пищевая ценность снижена, так какой смысл их консервировать? Только для того, чтобы набить желудок? **Во-вторых**, тщательно мыть и чистить продукты. Ведь именно так удаляются споры и вегетативные формы микроорганизмов. **В-третьих**, строго соблюдать технологию приготовления (сколько указано в рецепте, столько положить соли, сахара и уксуса, строго по времени кипятить). И, **в-четвертых**, обязательное хранение консервов, особенно грибных, на холоде. Исключение можно сделать только для варенья, да и то если оно приготовлено с достаточным количеством сахара.

С. Стирманова

сушка и варенье...

том сами не можем понять, откуда нездоровье взялось? Конечно, при высушивании аскорбиновая кислота тоже разрушается. Но, например, в шиповнике ее так много, что все равно большое количество остается.

— А почему вы так подробно говорите об аскорбиновой кислоте, разве другие витамины не разрушаются? — удивляюсь я.

— Да, в овощах и фруктах есть и другие витамины, и они тоже разрушаются при обработке, но в меньшей степени. К тому же их можно получить и с продуктами животного происхождения. А витамин С — только с фруктами, овощами и зеленью. Суточную потребность его зимой и весной очень сложно обеспечить. Поэтому важно ежедневно пить настой шиповника и все-таки делать заготовки.

Маринады

часто есть не надо

Консервировать продукты можно при помощи добавления соли. Это и **соление**, и **квашение**, и **вяление**, и **копчение**. При солении продукты приобретают богатый вкусовой

тарные службы нормируют эти показатели. И все же копчености лучше кушать пореже и в малых количествах.

Другой хороший метод — **квашение**. В процессе него вырабатывается молочная кислота и происходит закисление среды. А она хороша для сохранения аскорбиновой кислоты. Только это водорастворимый витамин, поэтому большей частью переходит в рассол. Поэтому квашеную капусту, например, нужно есть вместе с ним.

— Ольга Анатольевна, а что вы скажете вот о таком рецепте? У нас в деревне многие консервируют **огурцы холодной водой**. Отрезают у них кончики и 4 — 6 часов вымачивают. Затем воду сливают и обдают огурцы кипятком. Теплыми укладывают в стерильные банки, на дно которых кладут укроп и чеснок для вкуса и лист хрена для того, чтобы

огурцы аппетитно хрустели. Сверху — тоже хрен. Заливают по самое горлышко остывшим рассолом. Для рассола на литр родниковой воды требуется 2 столовые ложки соли.

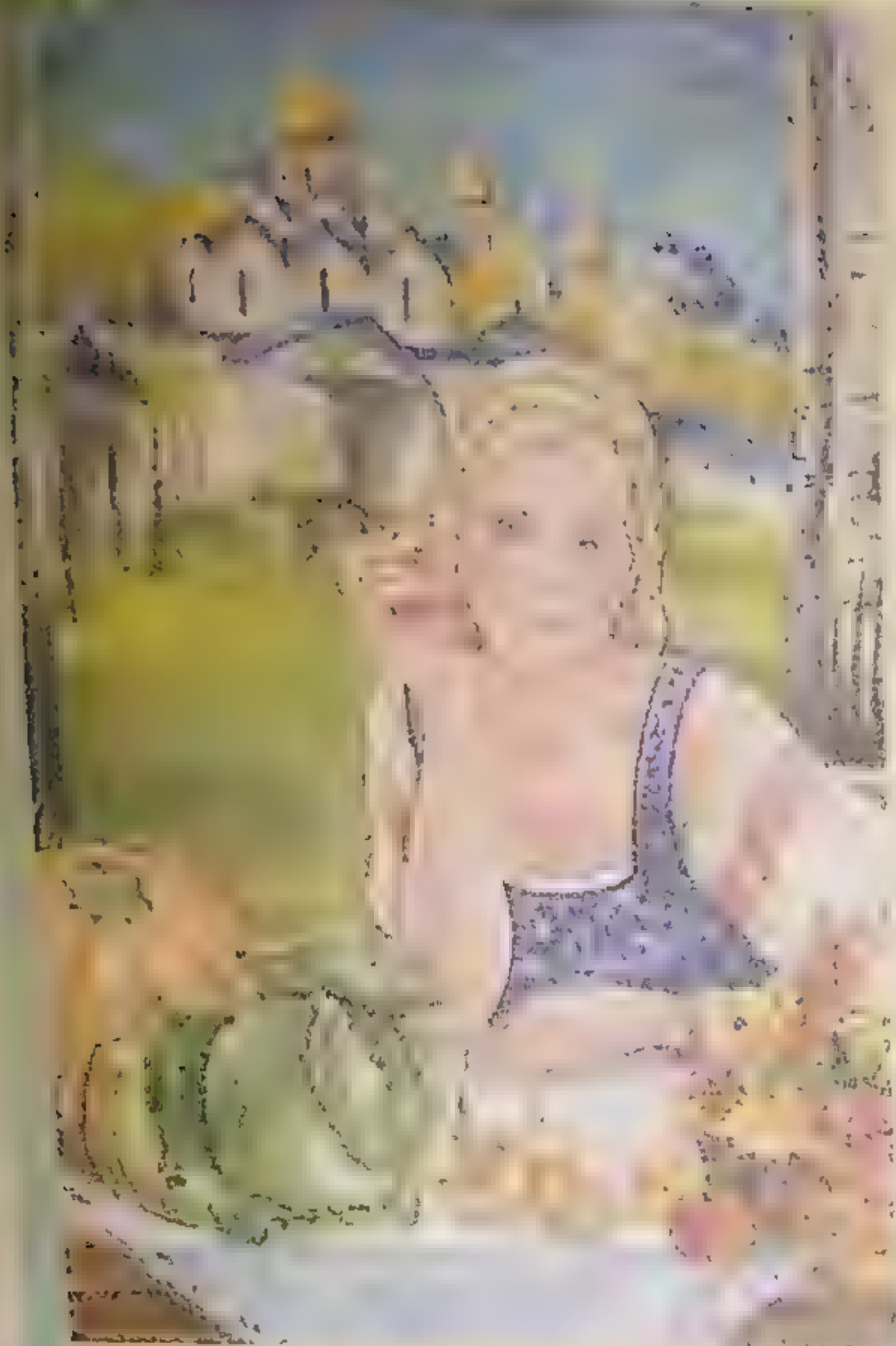
— Я думаю, это неплохой рецепт. Однако необходимо помнить, что Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять ежедневно не более 5 г соли. Ведь около десяти процентов населения могут иметь генетическую предрасположенность к развитию натрийзависимой гипертензии. А, как известно, натрий — основной элемент в составе соли. Поэтому соления можно добавлять в пищевой рацион, но в небольших количествах. Впрочем, как и квашеные продукты. Ведь в 100 г квашеной капусты 2,5 г соли.

* * *

Очень вкусны маринованные продукты. При **мариновании** помимо соли добавляют уксусную кислоту. Она также закисляет среду, не позволяя размножаться микроорганизмам. Вот только такие продукты оказывают неблагоприятное влияние на почки и слизистую желудочно-кишечного тракта. То есть людям с заболеваниями этих органов необходимо полностью исключить маринады из рациона. А для здоровых Ольга Анатольевна предложила **рецепт вкусного салата**. Готовит его так.

● **Открытые банки консервированных грибов или овощей можно сохранить от плесени, если положить внутрь крышки кружок, вырезанный из обычного медицинского горчичника. Горчица — отличный консервант.**





Вот уже несколько лет в любом супермаркете или обычном продовольственном магазине можно купить упаковки замороженных овощей, фруктов. И это замечательно: ведь так приятно зимой угоститься супчиком из цветной капусты или гарниром из стручковой фасоли, паприкаша, компотиком из черной смородины. И меню становится разнообразнее, и организму польза. Ведь специалисты считают, что в таких овощах очень много витаминов, микроэлементов, минеральных солей, клетчатки и балластных веществ. Даже больше, чем в свежих, которые продаются зимой в магазинах. Те в дороге и при хранении на складах теряют значительную часть витаминов и полезных веществ. Да и домашние закрутки в этом отношении проигрывают замороженным овощам и фруктам.

Вот уже несколько лет в любом супермаркете или обычном продо-

А теперь —

вольственном магазине можно купить упаковки замороженных овощей, фруктов. И это замечательно: ведь так приятно зимой угоститься супчиком из цветной капусты или гарниром из стручковой фасоли, паприкаша, компотиком из черной смородины. И меню становится разнообразнее, и организму польза. Ведь специалисты считают, что в таких овощах очень много витаминов, микроэлементов, минеральных солей, клетчатки и балластных веществ. Даже больше, чем в свежих, которые продаются зимой в магазинах. Те в дороге и при хранении на складах теряют значительную часть витаминов и полезных веществ. Да и домашние закрутки в этом отношении проигрывают замороженным овощам и фруктам.

фрукты через несколько часов после сбора). Кстати, если у агрегата температура замораживания меньше минус 18 градусов, то рекомендуется поставить терморегулятор на максимум за сутки до того, как будете делать заготовки.

Приготовила все нужное: крепкие полиэтиленовые мешки, резиночки, которыми буду их завязывать, — и принялась за зелень, овощи и ягоды.

Сначала тщательно вымыла листья щавеля, петрушку, укроп и разложила тоненьким слоем на полотенцах. Затем очистила стручки сладкого перца от семян и тоже положила сушиться. В дуршлаге сполоснула черную смородину, клубнику и поставила обтекать.

Когда щавель подсох, нарезала тонкими полосками, в каждый целлофановый пакет положила столько, сколько обычно кладу в суп, выдавила воздух, закрепила резиночкой и — в морозилку. Затем измельчила зелень и разложила ее, утрамбовывая, в прямоугольные коробочки из-под мягкого масла. (Они очень удобны: поставил в морозилке одну на другую, когда нужно — открыл крышку, отковырял вилкой или ножом кусок и — в кастрюлю.)

Перец нарезала тонкими — 1 — 2 см толщиной — полосками. Упаковала в кульки большого размера, чтобы не слежался и по мере подмерзания его можно было ворошить. Когда он схватился, замотала пакеты потуже. С ягодами поступила так же.

То-то довольны были зимой мои домашние! Оказалось, у замороженных укропа и петрушки аромат почти как у свежих. Да и цвет изменился незначительно. Я добавляла их и в супы, и во вторые блюда. Перчик — в борщи и жаркое. Из ягод получался отличный компот: в кипящую воду бросил несколько горстей смородины, дал снова закипеть и сразу же выключил, чтобы витамины не пропали. Потом — сахар по вкусу.

Зимой хороши зеленые щи!

Года два назад я сама впервые попробовала такой способ хранения дачного урожая. Благо холодильник у нас современный, двухкамерный. Сначала хотела, как всегда, засолить щавель, сделать маринованные помидорчики, лечо, сварить варенье из черной смородины... Но оказалось, половину банок, что хранились в ячейке подвала, кто-то увел... Так что, хорошенько подумав, решила поэкспериментировать: хотя бы часть запасов на зиму заморозить. Ведь с клюквой-то мы обычно так и поступаем: осенью ставишь ведро ягод на балкон и берешь по мере необходимости. А зимой из этих ледяных катышков морс получается отличнейший.

Вернувшись с дачного участка с полными котомками, сразу включила холодильник в режим быстрого замораживания. (Дело в том, что для сохранения всех полезных свойств советуют замораживать овощи и

Наверное, каждый знает, что лекарственные травы сохраняют на длительный период в засушенном виде. А я вот года три назад прочитала в одной газетной заметке, что их хорошо заквашивать.

Можно, оказывается, квашивать листья березы, липы, смородины, малины, ботву редиски, моркови, свеклы, брюквы, репы. Из трав — гусятник (или птичий горец, спорыш), иван-чай (кипрей), крапиву двудомную, глухую лебеду (марь белую), мать-и-мачеху, одуванчик. Можно квасить подорожник большой, пустырник, мокрицу, хвощ полевой, пастушью сумку, зверобой, листья ревеня. Только предварительно надо поддержать в течение часа нарезанные листья в соленой воде, чтобы они не горчи́ли.

Квашу эту зелень я таким способом. Хорошо промываю, мелко нарезаю, разминаю между ладонями и помещаю в эмалированную или деревянную посуду. Заливаю рассолом (две ч. л. соли на литр воды), добавляю пряности (лавровый лист, чеснок, душистый перец, хрен) и напоследок кладу кусочек черного хлеба или немного квашеной капусты. Затем накрываю листом большого подорожника, оставляю на двое суток в комнате, а потом храню в холодильнике. Употребляю по одной или по две столовых ложки как закуску или приправу к шам или холодным блюдам.

Регина
Винюкова,
г. Псков

Спрячем в банки

Утром соседка постучалась в окошко.
— Доброго здоровья, Раиса Васильевна, заходи, пожалуйста, с чем пожаловала?
— Да вот мимо проходила, решила заглянуть к подруге на чаек.
— Тогда присаживайся, а я самовар поставлю.

Зинаида Кузьминична затопила самовар и быстро собрала на стол, попотчевать соседку.

— И почему у тебя варенье такое вкусное? — сдувая пар с блюда, спросила баба Рая. — Ведь по одному рецепту

делаем?! У меня вон уже которое засахарилось, в другом ягоды-фрукты сморщились да потемнели, а у тебя красивые да аппетитные, как будто сейчас с куста. Я уж как только варенье не варила, но такого, как у тебя, все не выходит. Или ты секрет какой знаешь, а поделиться не хочешь?

— Секрет знаю, да ведь ни от кого не скрываю. Заготовки мои вкусные да красивые из-за того, что витаминов в них много сохранилось.

— Да какие уж там витамины, когда все выварено?!

— Вот поэтому у тебя и закрутки не такие. Ты ведь усердная, фрукты моешь чуть ли не с мылом, вымачиваешь долго да варишь, пока все соки из продуктов не выйдут. Вот витамины-то и растворяются.

— Так что же, их не мыть совсем и сырыми в банку складывать?



О заморозке овощей

А вот как я делала зеленые щи. Варила говяжий или куриный бульон. Добавляла картошку и пассированный лук. Когда овощи были готовы, доставала щавель и — в кастрюлю. Затем туда же пару взбитых куриных яиц (можно, конечно, и в тарелку положить по половинке сваренного вкрутую яйца, но моим так больше нравится) и, помешивая, доводила до кипения. Бросала щепотку укропа, петрушки, лавровый листочек и выключала. Иногда добавляла ложку овощной приправы «Вегета». Со сметаной такой супчик — просто объедение!

Думаю, с замороженным щавелем можно сварить и вегетарианские щи. Вот только в холода, когда я готовила это, в общем-то, летнее блюдо, организму нужны калории.

А в прошлом году уже специально заготовила овощи таким способом. И немало! Перец, например, купила и желтый, и красный (у дачного плоды в основном зеленые). Получилась красивая разноцветная смесь.

С белыми грибами и подосиновиками поступила так: почистила, вымыла, нарезала и отваривала отдельно. Потом заморозила, тоже не смешивая. Зимой добавляла их в жаркое или готовила суп. К сожалению, заморозить бульон я побоялась. Так что пришлось готовить его из грибных бульонных кубиков. А дальше — как обычно: добавила картошки, луковицу и грибы прямо из морозилки. Когда овощи были готовы, положила немного петрушки. Я даже гостей таким блюдом потчевала. То-то они удивлялись: не сезон для супчика!

Есть спрос на мороз

Напоследок хочу дать несколько советов тем, кто захочет сделать на зиму такие заготовки. Не стоит замораживать овощи с большим содержанием воды. Например, листовый салат, редис, огурцы. После оттаивания

они станут мягкими и вялыми, будут выглядеть очень неаппетитно.

Нежные фрукты и ягоды рекомендуются замораживать на подносе, накрыв его пленкой. А когда они будут готовы, пересыпьте их в пакеты и завяжите. Малину можно разложить по коробочкам, выстланным целлофаном.

Можно сделать и так. Плотно уложите подготовленные (вымытые и нарезанные фрукты, овощи) в невысокие металлические формы (например, жестяные консервные банки) и заморозьте. Потом выньте емкость из холодильника и несколько минут подержите под струей горячей воды, чтобы брикет отстал от дна и стенок банки. Сразу же положите его в пакет или заверните в пищевую пленку и — в холодильник.

Щавель я замораживала, предварительно не бланшируя. А вот специалисты предлагают порезать зелень, затем опустить в кастрюлю с кипящей водой, подержать минуту и вынуть шумовкой, дать стечь и только потом, когда он остынет, разложить по пакетам и убрать в холодильник.

Кстати, рекомендуется бланшировать и овощи. Например, **цветную капусту** очистить от верхних листьев, разобрать на соцветия и подержать в слегка подсоленной кипящей воде 2 — 3 минуты. Затем остудить, плотно уложить в неглубокую форму, выстланную целлофаном, и убрать в морозилку.

Корневую петрушку, сельдерей тщательно очищают от загрязнений, отрезают верхушки и тонкие корешки и нарезают на мелкие кусочки длиной не более сантиметра.



Опускают их в кипящую воду на полминутки, дают стечь жидкости и замораживают, рассыпав тонким слоем на полиэтиленовой пленке. Затем перекладывают в пакет или небольшие формочки.

Если не хочется зимой возиться с чистой морковью, можно заготовить и ее. Вымыть, очистить и нарезать, как вам больше

нравится — звездочками, квадратиками, соломкой. Затем опустить в кипящую подкисленную воду на 2 минуты и откинуть на дуршлаг. Заморозить россыпью и переложить в формы, пакеты.

А чтобы не запутаться, какая зелень в каком пакете у вас лежит, не забудьте наклеить на целлофан липкую бумажку и подписать маркером, что в нем, поставьте дату.

И пара слов о разморозке. Если вы будете добавлять замороженные овощи и фрукты в готовящееся блюдо, то можно их и не оттаивать. А если подавать на стол, то размораживайте медленно — высыпьте на блюдо тонким слоем и оставьте при комнатной температуре на несколько часов. И никогда повторно не замораживайте, иначе получите малопривлекательную кашу. Кстати, именно поэтому удобно заготавливать маленькими порциями.

* * *

Фантазируйте, заготавливайте цукини, зеленый горошек, тыкву, стручковую фасоль, баклажаны, чернику, черную смородину, делайте овощные и фруктовые смеси. Так вы не только порадуете своих родных разнообразными овощными блюдами, гарнирами и напитками, сократите время готовки, но и организм получит столь необходимые зимой витамины.

Н. Даниленко, Архангельская обл.

ВИТАМИНЫ

— Нет, мыть обязательно надо, да не перебарщивать. Ты когда кожуру-то с фруктов срезаешь, так нечего их еще раз водой обдавать. Огурцы для засолки целый день вымачиваешь, а долго в воде держать нельзя, иначе все витаминки в нее и уйдут. А варишь как? Пока все овощи не сморщатся! А я бланширую на пару, они и стоят красивые да полезные. Завтра вот варенье готовить собралась, уж и тазик с ложкой намыла.

— Да, ложка-то у тебя старая, деревянная, еще, поди, Петрович делал?

— Не новая, да самая для заготовок полезная. Я закрутки только деревянными мешалками и лопатками делаю. Нельзя ведь к ним железными да медными ложками прикасаться, иначе долго не простоят — все банки полопаются да заплесневеют.

— Вот уж не знала! Завтра же деда попрошу мне такой черпачок деревянный выре-

зать, тоже ведь скоро закрутки делать буду. А почему у тебя варенье кислее моего? Сахару мало кладешь?

— Нет, по рецепту кладу, только витамин С туда добавляю. От этого

и цвет у ягод да фруктов такой, как будто они только собранные. Правда, с аскорбинкой надо не перестараться, не больше 500 мг на один килограмм ягод добавлять.

— Ой, что-то не хочется порошки всякие в пищу сыпать.

— Тогда делай натуральные витаминные добавки. В компот, например, я подливаю отвар из шиповника — 50 г на литр. А дочка моя любит компот из слив закручивать, а к нему добавляет ягоды черной смородины из расчета примерно три к одному — вот где кладовая витамина С. А в саду у меня барбарис видела? Тоже витамины гроздьями на ветке висят. И его я люблю в компоты, варенья да соки добавлять. Или витаминное желе приготовить.

— Спасибо тебе, соседка, за советы ценные. Попробую по твоим рецептам заготовки сделать.

Записала В. Покровская



Разговор

ожидании белые, крупные, будто баскетбольные мячи, крепкие, сочные кочаны. А в субботу после полудня началось священнодействие. Мы с братом обдирали верхние листья, чтобы капуста стала чистенькой, мама шинковала ее и перекладывала в большой бак, а у папы к тому времени уже была натерта на крупной терке яркая оранжевая морковь. Слой капусты – слой морковки, слой капусты – слой морковки. Солить капусту и обминать ее руками или деревянной толкушкой было папиной обязанностью. Обычно на 10 кг нашинкованной капусты брали 200 – 250 г соли. А сколько сока появлялось при этом! Когда бак заполнялся, сверху укладывали крупные (верхние), чисто вымытые капустные листья, потом – деревянный круг и гнет. (В качестве гнета использовался камень, который отец принес с речки, хорошенько отдраил и пропарил.) И ставили в теплое место. Мы братом по несколько раз в день снимали гнет, круг и протыкали капусту деревянной палочкой, чтобы выпустить газы. А когда брожение заканчивалось, часть капусты перекладывали в трехлитровые банки, уминали, заливали рассолом и убирали в холодильник, остальное увозили в погреб к знакомым.

Всю зиму к обеду или ужину на стол выставлялась миска с квашеной капустой, заправленной домашним растительным маслом, лучком. Ох и хороша же она была с картошкой, в щах!

Не только угощение, но и лечение!

Как почему же, несмотря на обилие магазинных разносолов, многие и сейчас продолжают квасить капусту? В силу привычки? Наверное, для того, чтобы разнообразить меню, насытить зимой организм полезными веществами и витаминами. Кто-то может возразить: мол, и в аптеках

● Лопнувший помидор не заплесневет, если посыпать трещину крупной солью.

полно различных витаминных комплексов. Но там-то они синтетические, а тут – натуральные. И сколько!

В капусте содержатся аминокислоты, глюкоза, фруктоза, сахароза, витамины: С – тормозящий склеротические изменения, ускоряющий заживление ран; А – улучшающий зрение, лечащий раны, ожоги или обморожения; В₁, В₂, В₆ и хорошо лечат расстройства нервной системы, а В₆ применяется и при лучевой болезни; Н (биотин) – укрепляет нервы; К – способствует свертыванию крови; РР – укрепляет капилляры; Е – витамин молодости и даже витамин U, который предупреждает возникновение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает уникальными противораковыми свойствами. Кроме того, есть минеральные вещества: калий, фосфор, магний, натрий, кальций, железо, марганец. Микроэлементы: серебро, цинк, олово, титан, молибден, никель, ванадий.

А еще квашеная капуста **целебна**. При квашении под воздействием молочнокислых бактерий из углеводов и клетчатки образуются органические кислоты, которые стимулируют пищеварение при пониженной кислотности желудочного сока, улучшают работу желудка и кишечника. Полезна она при хронических запорах (усиливает перистальтику кишечника, обладает дезинфицирующими свойствами и способствует развитию нормальной микрофлоры), при ожирении, простудных заболеваниях, начальной форме катаракты. Рассол хорош при отсутствии аппетита, при явлениях пареза кишечника после хирургических вмешательств, при пониженной кислотности желудочного сока, гепати-

Огурцы, томаты

Смесь «Урожай»

Я не первый год делаю на зиму овощной салат из помидоров, сладкого перца, моркови и лука. Наверное, многие знают этот рецепт. Нам он тоже нравится. 3 кг моркови, 1,5 сладкого перца, кг красных помидоров и кг репчатого лука нарезать, добавить 75 г соли, перемешать и поставить на сутки в холодное место. Назавтра приготовить маринад: 300 г растительного масла, 300 г сахарного песка, 150 мл воды и 2 ст. л. 6%-ного уксуса влить в кастрюлю прокипятить. Затем залить маринадом приготовленные овощи, все перемешать и варить 20 минут. Разложить по банкам, укупорить.

Но вот три года назад я летом лежала в больнице. И много помидоров на участке пропало – мужу не до них было. А вот морковь удалась на славу – не знали, куда девать. Она у меня хранится плохо, гниет. (Может, кто подскажет, к слову, как ее лучше на зиму закладывать?) И я, не долго думая, поменяла немного рецепт. Пропорции, чтоб салат получился, оставила прежние. Но помидоров взяла вместо трех килограммов один. А моркови, наоборот, вместо одного – три. И знаете, ничуть не хуже вышло! Тоже очень вкусно. Так что я теперь делаю и так, и эдак, раз домашним нравится. А назвала свой обновленный рецепт «Урожай». Может, кому мое изобретение тоже пригодится.

К.А. Светлова, г. Череповец

«Нежинский» салат

Решила поделиться с газетой любимым рецептом приготовления салата из свежих огурцов, который обожает вся моя семья.

На дно литровой банки наливаю 2 ст. л. прокипяченного и остывшего растительного масла. А дальше укладываю плотно ряд огурцов, порезанных кружочками, ряд репчатого лука кольцами, ряд огурцов, ряд лука (можно 2 ряда огурцов и ряд лука). И так до плечиков. Сверху кладу 5 – 7 горошин черного перца, 2 лавровых листа. Растворяю в небольшом количестве воды 3 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара и 4 ст. л. 9%-ного уксуса. Выливаю в банку и до краев доливаю холодной кипяченой водой. Стерилизую в кастрюле с водой на медленном огне 20 минут. На дно кастрюли кладу полотенце, чтобы банка не соприкасалась с металлическим дном. Закатываю горячим. Огурцы получаются очень нежными, так что свое название салат оправдывает.

Моей маме нельзя есть продукты с уксусом. Так она готовит этот салат немного по-другому. Режет кружочками по килограмму репчатого лука и огурцов, добавляет ст. л. водки или ч. л. спирта. Оставляет на 2 часа постоять. А дальше – как в моем рецепте, только без уксуса.

С. Светина, Архангельская обл.

Мужик с рюкзаком вам знаком?

Осенью, когда с деревьев облетают последние листочки, а по утрам лужи все чаще схвачены тонким и хрустким льдом, и земля подернута белесой пылью инея, вдруг с удивлением замечаешь: сколько же людей собираются квасить капусту! Вот мужчина несет целый рюкзак, набитый упругими кочанами, да и в сетку еще парочку затолкал. Вот мама с дочкой, надо же, по земле, лишь едва припорошенной снежком, тянут санки с заветным грузом.

Да и у нас в семье было принято с наступлением первых холодов квасить капусту. Помню, к выходным на балконе уже томились в



те, дисбактериозе, половом бессилии, упадке сил. Вот несколько рецептов.

*При заболеваниях печени целебное воздействие оказывает витаминный коктейль из половины стакана капустного рассола и такого же количества томатного сока. Принимать 3–4 раза в день.

*При витаминной недостаточности включайте в меню салаты из квашеной капусты, выпивайте утром натощак по стакану рассола. Кстати, и при высокой температуре выручит рассол: он поможет восполнить потерю жидкости и минеральных веществ.

*При гастрите полезно выпивать по 1,5–2 стакана теплого рассола в день. Начинают с 1–2 ст. л., постепенно увеличивая количество до 1/2 стакана на прием за 30 мин до еды в течение месяца. После 2-недельного перерыва лечение можно продолжить. Поможет рассол справиться и с токсикозом при беременности.

*При бронхиальной астме регулярное включение в меню салатов из квашеной капусты, лука и чеснока смягчает приступы.

*Полезны капуста и рассол (от полутора до двух стаканов в день) и при геморрое.

*При желчнокаменной болезни рассол капусты пьют три раза в день за 30 минут до еды. Этот же курс лечения проводят в течение 2–3 недель при гастрите с пониженной кислотностью и при сахарном диабете для понижения сахара в крови.

*При лямблиях в печени рекомендуется принимать по полстакана капустного рассола за полчаса до еды. При гельминтозе съедать по 100–200 г квашеной капусты, желателно отдельно от остальной пищи, 2–3 раза в день.

*При запорах хорош капустный рассол, смешанный с дрожжами.

*Рассол – эффективное профилактическое средство при «молчащей» язве желудка

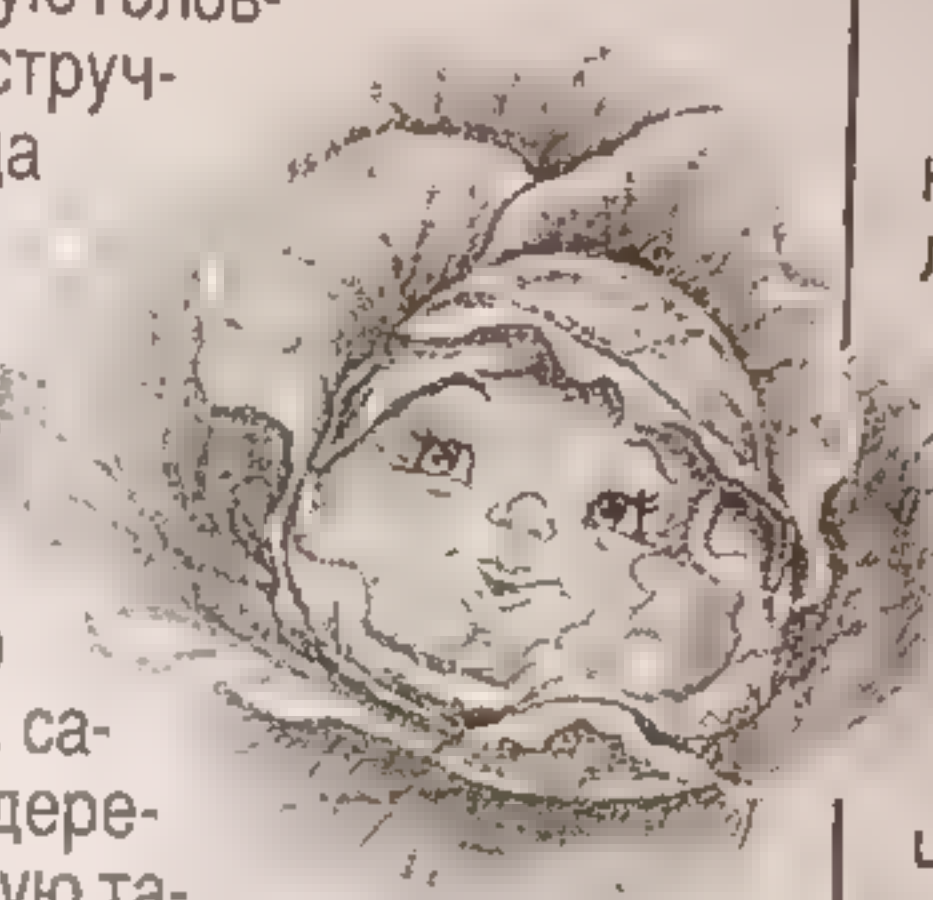
и двенадцатиперстной кишки. Принимайте его по 0,25–0,35 стакана трижды в день за час до еды.

Ох и остра закуска та!

А вообще рецептов приготовления квашеной капусты много. И у каждой хозяйки есть свой любимый. Мне особенно нравится капуста по-грузински. Пару средних кочанов капусты я нарезаю крупными, толщиной 5–6 см, квадратами. Очищаю и нарезаю тоненькой соломкой две-три свеклы, три-четыре моркови, пару крупных плодов болгарского перца. Овощи укладываю слоями в большую кастрюлю и добавляю в нее очищенную и измельченную головку чеснока, кусочки стручкового горького перца (осторожно, не переборщите!), зелень петрушки и укропа. Заливаю горячим (не кипящим!) рассолом: на литр воды ст. л. соли, ст. л. сахара. Сверху кладу деревянный круг или плоскую тарелку и придавливаю гнетом. Каждый день аккуратно слегка ворошу капусту, чтобы вышли газы и она не стала горчить, и через три-четыре дня – готово.

Куски капусты становятся ярко-розовыми. А вкус! Чесночок и перчик придают остроту, паприка и травы – изумительный аромат. Одно удовольствие похрустеть такой капусткой! Только вот тем, кто страдает заболеваниями желудка, метеоризмом, часто угощаться не стоит.

Н. Дмитриева, Архангельская обл.



• Квашеная капуста не испортится, если положить в нее небольшую веточку осины.

Капуста с клюквой

На 10 кг капусты – 200 г клюквы, 100 г моркови, 25 г семян тмина или укропа, 200–250 г соли.

Клюква содержит много кислот. Увеличение кислотности продукта, особенно в начальный период брожения, препятствует развитию вредных микроорганизмов. Кроме того, клюква содержит прекрасный антисептик – бензойную кислоту.

Добавьте клюкву при закладке капусты в тару и готовьте обычным способом.

По-петровски

На килограмм капусты – по одной морковке, луковице, 2 зубчика чеснока, 50 г столового уксуса, 6 ст. л. подсолнечного масла.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук и чеснок измельчить. Все перемешать, добавить масло и уксус и залить горячим рассолом (на литр воды взять 2 ст. л. соли и 5 ст. л. сахара). Накрыть капусту, положить гнет и поставить на холод. Через пару дней она готова.

С яблоками

На 10 кг капусты – 500 г яблок, 25 г семян укропа или тмина, 200–250 г соли. Здоровые и спелые яблоки кислых сортов (лучше антоновку) очистить от кожуры и сердцевин, нарезать дольками и смешать с нашинкованной капустой. Квасить обычным способом.

Кстати, для пикантности можно добавить и пару десятков ягод можжевельника.

сохраним, ребята

• Лучше всего брать для консервирования помидоры сортов Белый налив, Грибовский, Маринадный, Виноградный мелкий, Гумбер, Маяк.

Вкусная аджика

Как-то попробовала я в гостях аджику. Нет, вовсе не такую, что мы раньше покупали на юге. Та очень острая и хороша как приправа к мясу. Я ею намазывала курицу, прежде чем запекать в духовке. А эта... просто сказка! Такая вкусная! Нежная, если можно так сказать об аджике. Конечно, я тут же взяла рецепт и стала с тех пор готовить дома.

Это не только прекрасное дополнение к мясным блюдам: ее можно есть и саму по себе. Мы, например, намазываем на хлеб и едим на закуску – будто бутерброд с овощами или с супом. Она остра в меру, как раз по моему вкусу. Но если у кого проблемы с желудком или вы не любите много перца, то

можно убавить его количество. И, наоборот, если любите «погорячее», то кладите хоть в два раза больше, чем в рецепте – это дело вкуса.

На 3 кг красных помидоров мы берем 200 г чеснока, по полкило сладкого перца, зеленых яблок, моркови и 10 стручков горького перца. Все это пропускаем через мясорубку, добавляем 100 г сахара, ст. л. соли и поллитра растительного масла. Хорошо перемешиваем массу и три часа варим на медленном огне. Потом горячим раскладываем по банкам и закрываем металлическими крышками. На зиму закручиваем по 4–5 таких порций.

Н.Г. Савотеева, г. Петрозаводск

• Если в банке или в бочке с солеными огурцами появилась плесень, удалите ее и опустите в рассол очищенный хрен или холщовый мешочек с горошинами черного перца (5 г на литр рассола).



А у меня технология своя!

Я очень люблю свежие грибы. Какой аромат идет по всей квартире от грибовницы! А жаркое? С картошечкой, луком, в сметане... Обьединение! На зиму я всегда грибы мариную и сушила. Но из сушеных сразу ничего не сделаешь – надо замачивать. А после мариныда из-за повышенной кислотности желудочного сока у меня всегда бывает изжога. Да и такие грибочки не потушишь на второе. А так хотелось бы открыть зимой банку – и сразу на сковородку, в топленое маслице! Сейчас многие морозят в холодильниках и овощи, и грибы и даже зелень. Но мне такой холодильник в ближайшем будущем пока «не светит». А вот способ сохранять любимый продукт так, как мне надо, удалось раздобыть! Он так и называется – «Грибы натуральные». Нет, они не просто варенные – это, я знаю, очень опасно – а

тоже маринованные, но вместо уксуса в бульон добавляется немного лимонной кислоты. Вкус – замечательный! Делается легко. Попробуйте. Уверена, что вам понравится! И так, почищенные и отсортиро-

ванные грибы выкладываю в дуршлаг и мою, несколько раз погружая в большую кастрюлю с холодной водой. Потом даю им стечь и варю, добавив 20 г поваренной соли (столовая ложка без горки) и 5 г (чайная ложка, тоже без горки) лимонной кислоты на литр воды. Пену, которая образуется при варке, снимаю. Как только грибы опустятся на дно, вынимаю их, укладываю в банки и заливаю процеженным бульоном. Или можно горячим раствором: на литр воды 10 г соли и 5 г лимонной кислоты. Банки наполняю по плечики – на 1,5 см ниже верха горлышка – накрываю простерилизованными крышками и ставлю в кастрюлю с подогретой примерно до 50 градусов водой. На дно кладу сложенное вдвое старое полотенце и при слабом кипении стерилизую: 0,5 л банки – 70 минут, литровые – 90 минут. После сразу же закручиваю и переворачиваю на полотенце вверх дном, чтобы проверить герметичность.

А потом можно их подавать отдельно, холодными. Можно тушить в сметане на второе. (Я все-таки промываю чуть-чуть под струей холодной воды, но это даже не обязательно). Можно варить грибовницу. Все, кто пробовал мои грибочки, в них просто влюбляются!

И. Попова, Московская обл.



Брусника

У нас каждая семья на зиму заготавливает клюкву и бруснику. Клюква хранится отлично, морозов не боится – выставил на балкон, и все дела. А вот бруснике надо помочь пережить морозы и оттепели. Вообще-то и эта ягода тоже неприхотлива. Многие ее просто заливают сахарным сиропом, этого достаточно для хранения. Но в конце лета и по осени сахара и так много идет на разные заготовки и варенья. Я закладываю на хранение бруснику старым способом моей покойной бабушки. На дно большого глиняного сосуда выкладываю слой пареной ягоды: в эмалированном ковшике ее немного держу на огне, пока брусника не начнет пениться. Сверху насыпаю слой свежей. Потом слой пареной и опять слой свежей. Заканчиваю укладку пареной ягодой. Закрываю крышкой, завязываю сверху полиэтиленовым мешочком. Все, можно тоже нести на балкон. И до самой весны теперь опять по выходным буду печь любимые всей семьей ягодные пироги.

Н.П. Ивкова, г. Архангельск

Спасет герань

Многие дома выращивают герань (пеларгонию). Кто-то ее любит за яркие цветы, а кто-то с ее помощью успешно борется с домашней молью и комарами. Знаю, что в Болгарии маслом из этого растения лечат дерматит, экзему, ожоги и язвы. А я при заготовке ягод обязательно в банки с вареньем сверху кладу по листочку герани, чтобы не появилась плесень.

Т. Семенова, г. Н. Новгород



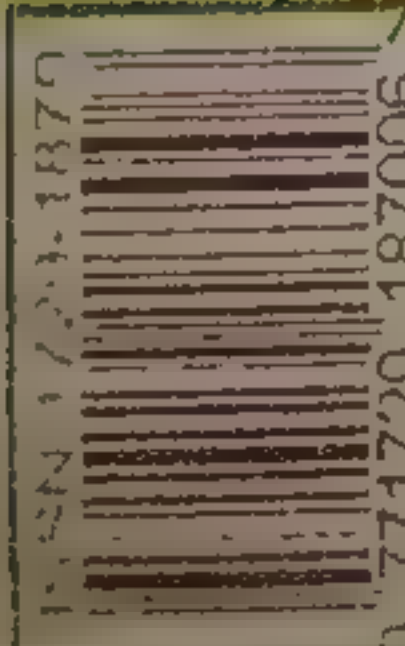
Лепестки цветочный кусочек – ароматный кусочек

Каждый год я стараюсь порадовать своих домашних заготовками. В нашей кладовке ждут своей очереди попасть на стол и соленья, и варенья, и компоты. Чаще готовлю по традиционным рецептам, но с большим удовольствием и экспериментирую. Всегда интересно, что же в итоге получится. Были в моей практике и неудачи, но чаще все-таки удивляю своих гостей необычными закрутками, когда никто и догадаться не может, из чего сделано варенье или соленье. В прошлом году на славу удался сироп. Да не обычный, из ягод или фруктов, а из цветочных лепестков! Вкусно получилось, а главное, очень полезно. Для начала собрала 100 г лепестков шиповника, положила их в кастрюлю и залила 100 г кипящей воды.

Кастрюльку закрыла крышкой и поставила ароматное варево томиться 15 минут на медленном огне. Затем дала отвару настояться в течение суток и процедила через сито. Туда же добавила 100 г меда, тщательно перемешала и довела на медленном огне до кипения. Варила сироп 5–7 минут. Готово! Осталось разлить его горячим в сухие, тщательно прогретые банки. А для украшения туда добавила несколько свежих лепестков, а можно и цукаты.

Мы используем этот сироп для приготовления десертов, тортов и пирожных, а дети любят полакомиться им просто так, с чаем.

Мария Пригожнина, Архангельская обл.



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телевидения и
связи, массовых коммуникаций
Св. №77-9101
от 11.05.2001 г.

Отпечатано: ФГУИП «Кострома»
г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10.
Печать офсетная.
Заказ № 7037 Тираж 105.624 экз.
В ОАО «Северодвинская типография»
Заказ № 567 Тираж 3.308 экз.
Общий тираж 108.939
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722. Цена свободная.

Секретарь – (81842) 55-08-68
Отдел реализации – (8184) 55-16-48
Отдел рекламы – (81842) 55-08-68
Редактор, корреспонденты –
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс – (8184) 55-16-53
Отдел дизайна – (81842) 6-56-27
Директор, отдел реализации
т./ф. 10-00-00-00-00-00

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солдаткина О.Г.

Над номером работали:
Стирминова С.Ю., Иорфе Н.В.,
Махилькова А.С., Бутырина Е.А.,
Подольская Е.Ю., Милославская Т.Ю.,
Ульянова Н.Д., Бабанурова Е.И.,
Александрова О.В., Шаталова И.А.

За содержание объявлений
Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена.
Займствованию рисунков запрещается.

ИНН/КПП: 2902031177/290201001 Р/с №407028103042601120042 в ОСБ №5494 в г. Северодвинске.
Банк получателя: Архангельское ОСБ №8637 г. Архангельск. К/с №30101810100000000601, БИК 041117601

Айболит!

Спецвыпуск

№ 21 (132)
ноябрь 2004 г.

ГАЗЕТА-ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Основана 11 апреля 1995 г.

www.aibolit.arh.ru

В номере:

Морозилки
и морозильники

- ✦ Чем он лучше тепла?
- ✦ Спасительный холод
- ✦ Почему простуда японцев не берет

Пути к здоровью
дополнено

- ✦ Фэн-фу – «прибежище ветра»
- ✦ Метод от всех болезней
- ✦ А дополнение – АЛС

Могли бы
торопить заповедники?

- ✦ В больнице не зря он имеется всегда
- ✦ Маугли по имени Тема

Из опыта

- ✦ Для любого дела нужна мера
- ✦ Студеная вода излечила на- всегда

Подписка на 2005 год!

Продолжается подписка на наши газеты в почтовых отделениях России на 2005 год в двух агентствах:

– по зеленому каталогу «Пресса России» т.1-й (ЗАО «АРСМИ») с индексами: «Ай, болит!» – инд. 34259; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 29722; комплект «Ай, болит!» – «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд.

«Живица» – инд. 27807;

«Очка» – инд. 45753;

каталогу российской прессы России» (МАП) с новыми ин-

«Ай, болит!» – инд. 29722; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд.

«Живица» – инд. 11344;

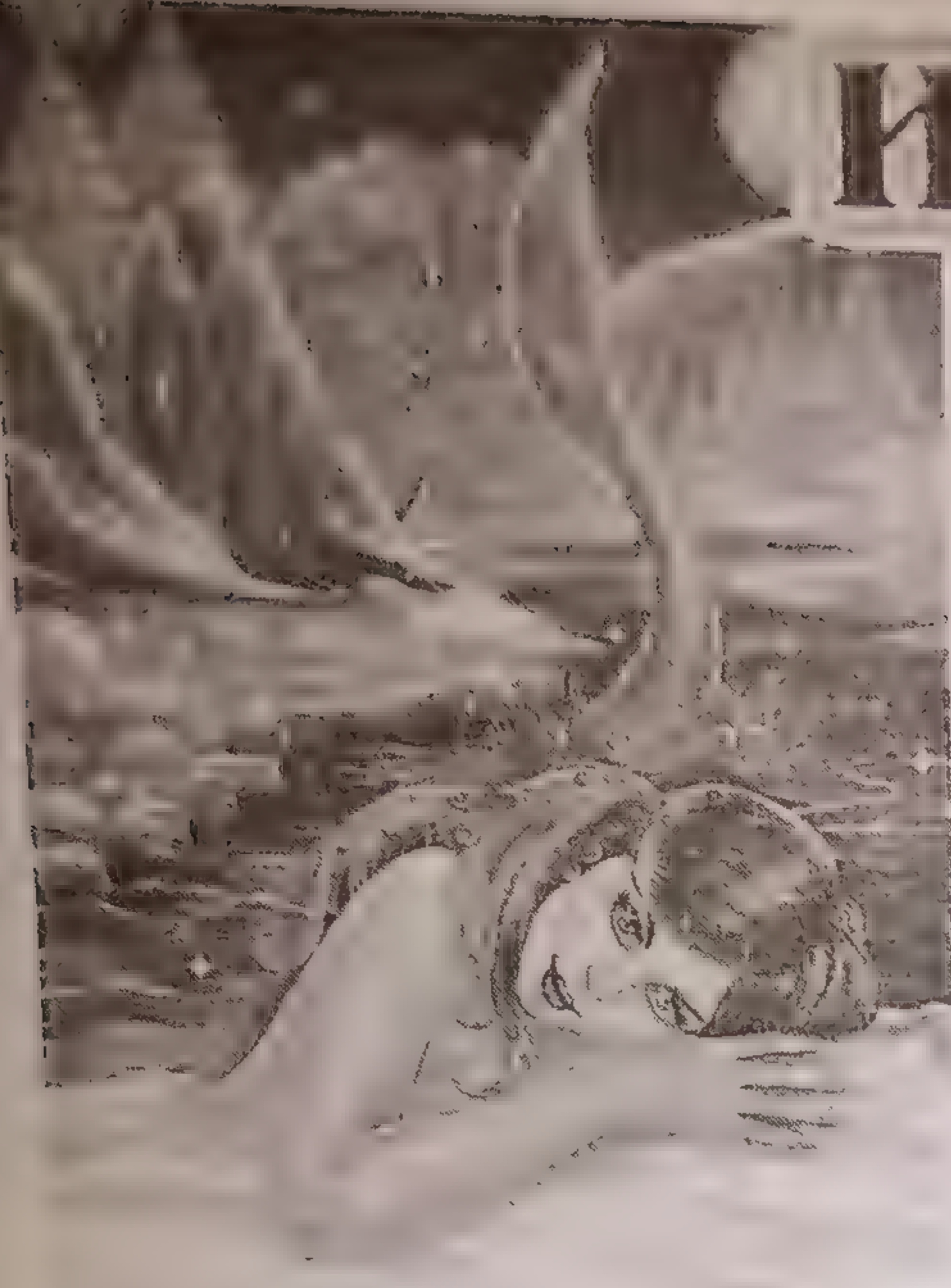
«Очка» – инд. 11341.

Подписывайтесь!

Криодинамика лечение холодом



Исцеление... ИЗ



Приятная процедура

«Это новая методика. Мне вчера в поликлинике в физиокабинете такой сеанс устроили, — сказала Ира и, увидев мою реакцию, возразила: — И зря ты так дергаешься. Это даже приятно. Особенно когда сустав «горит» и «ноет» от боли. Мне после сеанса сразу легче стало. Но сегодня выходной и поликлиника не работает. Вот доктор и посоветовала такую процедуру дома выполнить, чтобы лечение не прерывалось». Между тем ткань оттаяла, и подруга обернула ею сустав большого пальца. Я помогла закрепить повязку пластырем. В течение 20 минут Ира еще дважды поменяла согретую ткань на холодную из морозильника. Больше моя помощь не потребовалась. И я, захватив неожиданно свалившуюся работу, отправилась домой.

Удивление и сомнение относительно выбранного способа лечения острого воспаления не давали мне покоя еще и по той причине, что совсем недавно свой артрит голеностопного сустава лечила совсем по-другому: мазала распухшую ногу вьетнамским бальзамом «Золотая звезда», а сверху обертывала пищевой фольгой. И за два дня успешно справилась с острой болью. А тут — холод!

За разъяснением я отправилась к заведующей физиопроцедурным отделением городской поликлиники № 3 г. Северодвинска Гусельниковой Светлане Анжеликовне.

Метод не нов

— Лечение холодом? Конечно используем. Да и в практике доврачебной помощи этот метод не нов. Многие знают, что при ушибах и растяжениях, кровоизлиянии и кровотечении используют резиновый пузырь или грелку: заполняют до половины льдом, выжимают воздух, плотно завинчивают крышку, завертывают в полотенце и прикладывают к больному участку. Периодически делают перерыв на 10–15 минут, чтобы предотвратить переохлаждение. А холодным компрессом лечат свежие ушибы, носовые кровотечения, мигрень, начальную стадию острого воспалительного процесса, ревматоидный артрит. Для этого кусок мягкой ткани

«Выручи меня, — попросила приятельница. — Я работу на дом взяла, а рука так разболелась, что к клавишам притронуться не могу». Ну как тут не выручить подругу? И вот я у нее. Ира отдала мне пакет документов для печати. «Может тебе помощь нужна?» — «Только зафиксировать повязку, а то я никак с ней справиться не могу». С этими словами она достала из морозильной камеры холодильника целлофановый пакет. А из него на стол с легким стуком выпала ткань. «Что ты собираешься делать?» — «Компресс». Меня зябко передернуло. А про себя решила — у Иры жар и она сама не понимает, что делает. Но подруга быстро развеяла мои сомнения.

складывают в несколько слоев, смачивают его холодной водой с плавающими кусками льда, слегка отжимают и помещают на больной участок.

А можно использовать и другой способ. Фланелевую ткань смачивают в 2–3-процентном растворе соли (2–3 ст. л. на литр воды). Кладут ткань в целлофановый мешочек, а затем в морозильную камеру на 4–5 часов. Перед употреблением мешочек должен полежать на воздухе, чтобы ткань стала мягкой. Компресс следует накладывать так, чтобы он плотно прилегал к телу. В отличие от горячего, его не прикрывают водонепроницаемым слоем. Ткань следует менять каждые 2–4 минуты. А для этого необходимо иметь запасные куски в холодильнике. Держать холодный компресс нужно от 10 до 60 минут.

Так что ваша подруга выполнила все правильно.

— Скажите, пожалуйста, а такой способ лечения всем подходит?

— Нет. Здесь есть свои ограничения. Он не годится тем, кто боится холода (реагирует на него аллергией). Кроме того, холодовой компресс противопоказан гипертоникам с высокими показателями артериального давления (свыше 180 на 100). Тем, кто склонен к тромбообразованию, данные процедуры тоже не подходят. А если этих проблем нет, то можно такое лечение проводить без опаски.

Чем он лучше тепла?

— Холод лучше тепла тем, что при воспалении он оказывает целебное воздействие на кожные рецепторы. Пациент сперва ощущает холод, потом жжение и покалывание, которое может перейти в терпимое чувство боли. А затем наступает состояние анестезии. На сегодняшний день всеми исследователями установлен обезболивающий и противовоспалительный эффект такой процедуры. Мелкие и средние сосуды на охлаждение отвечают сужением для того, чтобы сохранить тепло. Приток крови к воспаленному месту снижается, уменьшается количество жидкости и отек спадает. А потом наступает вторая фаза: сосуды расширяются, ток крови по ним усиливается, ускоряется обмен веществ, а значит — быстрее происходит исцеление.

— Светлана Анжеликовна, а холод применяют только в виде компрессов?

— Нет. В практике отечественной

медицины используют два метода. И различаются они температурным режимом. В одном случае используют очень низкие температуры от -180 градусов до -30. И в этом случае с лечебной целью применяют охлажденный воздух или парожидкостную смесь азота, которые «выдуваются» на локальный участок тела. Воздействуют очень короткое время: от 1 до 10 минут. Этот метод хорошо зарекомендовал себя в лечении псориаза, нейродермитов, экзем. Ультранизкие температуры оказывают общее оздоравливающее действие на иммунитет, сосудистую систему и процессы обмена. Криотерапия кожных болезней позволяет применять и другие эффективные методы лечения, которые раньше не приносили результатов или по каким-то причинам перестали действовать на пациента. Процент излечившихся таким комплексным методом всегда очень большой. Но здесь есть один весьма существенный недостаток — высокая стоимость специальной аппаратуры и необходимость оборудования соответствующих помещений. А такой роскоши у обычной городской поликлиники нет.

Другой метод — более доступный и малозатратный — устройства и приспособления, генерирующие умеренно низкие температуры. Это — ледяные аппликации, массаж кубиками льда, общие и местные холодные ванны.

Я уже упоминала о холодных повязках на болевую область. В условиях поликлиники мы применяем еще и электропроцедуру. В тканевых аппликаторах проложена дополнительно гофроткань, на которую подается импульсный ток средней частоты. А иногда в этих целях используем те же охлажденные аппликаторы и добавляем электромагнитную терапию.

Спасительный холод

— Вы упомянули массаж кубиками льда. В каких случаях он выполняется?

— Криомассаж (КМ) используется локально для восстановительного лечения больных с разными, наиболее часто встречающимися заболеваниями внутренних органов. Положительными оказались результаты лечения с применением КМ у больных с язвенной болезнью желудка, гастритом, хроническим панкреатитом, холециститом, колитом. Часто люди с проблемами ЖКТ мучаются запорами. По мнению специалистов, и эти проблемы успешно решаются.

Например, у женщины 53 лет через

Морозильника

Многие после операции на желудке продолжают болеть в области послеоперационного рубца. Но больше всего ее беспокоили запоры с задержкой стула до 4 дней. Ими она страдала уже 23 года (самостоятельный стул был только после приема слабительных средств). И тогда применили лечение криомассажем. Для этого использовали криопакет. Он содержит 500 мл замороженного водоохлаждающего солевого раствора, помещенного в специальную эластичную оболочку с конечной температурой от -25 до -23 градусов. Перед использованием его необходимо выдерживать 12 часов в морозильной камере холодильника. Женщине сперва только прикладывали криопакет для адаптации к холоду. А затем проводили круговое поглаживание в течение 4 минут. Передышка 10 минут, и снова поглаживание замороженным криопакетом. После первой же процедуры КМ области живота у пациентки появилась выраженная перистальтика кишечника, активно отошли газы. После 4-ой процедуры появился самостоятельный стул без применения медикаментов. И всего-то потребовалось 7 процедур. Уже через 8 дней ее выписали из больницы в удовлетворительном состоянии с полным прекращением болевого синдрома и отменой слабительных препаратов.

Комфортное лечение

В Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии (г. Москва) проводили лечение криомассажем у больных язвенной болезнью. Некоторые из них страдали ишемической болезнью сердца (ИБС), стенокардией I – II функционального класса. После курса лечения КМ улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы. И тогда провели иссле-

дование действия КМ области живота на клиническое течение, функциональное состояние сердца и периферических сосудов, приспособляемость к физической нагрузке и содержание липидов в крови у больных ИБС. Оказалось – все пациенты хорошо переносили процедуры КМ и ухудшения состояния не наблюдалось. Они даже испытывали ощущение комфорта. У них снималось чувство внутренней напряженности, улучшался сон.

После курса КМ области живота, состоящего из 10 процедур (ежедневно по одной), у подавляющего большинства больных уменьшилось количество и снизилась интенсивность приступов стенокардии, выровнялось артериальное давление до уровня возрастной нормы.

Кроме того, КМ живота оказал положительное влияние на липидный обмен у больных ИБС. У них снизился уровень холестерина.

Положительное влияние КМ было отмечено и у больных бронхиальной астмой. Наблюдения показали, что пациенты хорошо переносили процедуры длительностью 12 – 15 минут. После 10 – 12 процедур (ежедневно по одной), отмечалось уменьшение приступов удушья, улучшение отхождения мокроты. Да и бронхолитических препаратов для облегчения состояния требовалось в два раза меньше.

– А в вашей поликлинике какие заболевания лечат методом криотерапии?

– Успешнее всего поддается лечению варикозное расширение вен. Правда, при условии отсутствия у пациентов склонности к тромбообразованию и онкозаболеваниям. Для процедуры используем специальные тканевые аппликаторы. Их смачиваем в воде, отжимаем (чтобы не текла вода) и помещаем перед процедурой в мо-

розильную камеру на 4 часа. А после накладываем в виде повязки на больное место. Дополнительно подаем импульсный ток средней частоты или используем магнитотерапию.

– А в домашних условиях можно выполнить такую процедуру?

– Конечно можно. Те же тканевые аппликаторы можно сшить и самим. Для этого ткань (лучше фланелевую) необходимо сложить в несколько слоев и вырезать по площади, равной зоне боли. Мокрую ткань выдержать в морозилке не менее 4 часов. Использовать можно отмякшую ото льда повязку. А сверху рекомендую закрепить обычный магнит. Такое лечение поможет быстро снять боли и воспаление.

* * *

В стране, где холод в избытке, а тепло в дефиците, найдется немало желающих лечить свои недомогания столь экстремальным способом. Но тем не менее криотерапия развивается и является новым методом безмедикаментозного лечения и реабилитации.



Почему простуда японцев не берет

Японский остров Хоккайдо знаменит не только зимней Олимпиадой, снежными фестивалями, но и отменным здоровьем своих жителей. А климат там совсем не ласковый. И зимы бывают холодными и снежными. Но детей закаляют с детства. К. Воробьев в книге «Грипп: профилактика и лечение» рассказывает: «Снег, температура гораздо ниже нуля (около 4 – 6 градусов мороза), младшие школьники идут на занятия. Любая российская мама при их виде упала бы в обморок. Распахнутые куртки, которые считаются у нас демисезонными. Отсутствие головных уборов, в крайнем случае есть только забавные наушники. Девчонки в тонких колготках или вообще с голыми коленками. Мальчишки в тонких брюках и летних крос-

совках. У большинства детишек под носом блестит... В домах отсутствует центральное отопление, каждая комната отапливается отдельно. Поэтому температура в японском доме покажется россиянину крайне некомфортной. И это передовая нация!

Между тем японцы, с детства привыкая к спартанскому образу жизни (в смысле окружающей температуры), гораздо реже болеют типично простудными заболеваниями. Нет у них и такого количества заболеваний женской половой сферы, как в России. А то, что у ребятишек вечно холодные конечности (какой ужас!) и течет из носа, – нормальная реакция организма на раздражение холодом. Мороженое можно и нужно есть в любую погоду, считают японцы. Даже во время простуд-

ного заболевания. И они правы.

Кутаться нельзя. Одеваться нужно так, чтобы быть одетым «чуть легче погоды», мы должны чувствовать температуру окружающей среды. Кстати, чересчур теплая одежда зимой способствует отложению в подкожной клетчатке жира, а одетый достаточно легко человек на морозе... худеет. Во-первых, он тратит на свое согревание запасы жира, а во-вторых, он больше двигается, что в любом случае очень полезно.

Низкие температуры отлично стимулируют иммунную систему. Эта система закаливания гораздо более простая и доступная, чем те, которые предлагали нам многочисленные пособия: сначала обливания ног, потом душ, все это строго определенной температуры...

Правда, если вы всю жизнь одевались тепло, все форточки в доме держали закрытыми, дико боясь сквозняков, а в эту зиму вдруг решили закаляться, знайте, что зимой, в период эпидемии, делать это уже поздно. Начните летом и постепенно».

Э. Аполлонова

Путь к здоровому

«Ты слыхала про криодинамику?» – спросила меня администратор Санкт-Петербургского центра «Другой Мир» Людмила Андреевна Плиско. «Это омоложение организма льдом?» – уточнила я. «Да. А знаешь, автор этого метода и книги о нем Сергей Васильевич Никитин работает в нашем центре. Хочешь, договорюсь о встрече?» Признаюсь, идея омоложения организма таким оригинальным способом, как постановка льда на затылок, не очень привлекала меня. Но «Книгу, продлевающую жизнь» прочитала внимательно. И тут меня ждало неожиданное открытие. Оказывается, метод, предложенный доктором С.В. Никитиным, способствует выздоровлению организма практически в любом возрасте и с букетом разных болезней. А Ольга Александровна, психолог центра, поделилась своим опытом применения этого метода: «Всего две недели и прикладывала лед, а почувствовала сразу изменения: первое – стали ясными глаза, потом как-то незаметно улучшилось настроение. Я все время улыбалась. И что уж совсем невероятно – восстановился менструальный цикл, хотя он уже прекратился 10 лет назад». После этих слов мне очень захотелось встретиться с автором столь уникальной методики. Не прошло и 15 минут, как все формальности по организации встречи были улажены, и вот я уже в кабинете Сергея Васильевича. И конечно, задала сразу вопрос: «Почему нужно к затылку прикладывать лед?»

Фэн-фу – «прибежище ветра»

Есть на теле человека одно место – панацея, место совершенно уникальное, с которым по важности не может сравниться никакое другое. В китайской медицине эта биологически активная точка названа «фэн-фу» («прибежище ветра»). Массирование ее лечит простуды, головные боли, мышечные напряжения, инсульты. Расположена точка фэн-фу внутри впадины между сухожилиями шеи на средней линии головы под затылочным бугром, примерно на 3 см выше задней границы волосистой части головы, в месте, где сходятся голова и шея.

Фэн-фу – единственная точка на теле человека, где мозг доступен прямому, непосредственному воздействию. Он не прикрыт костью; потому что в этой точке череп уже закончился, а позвоночник еще не начался. Здесь проходят ветви большого затылочного и подзатылочного нервов, две из четырех основных, снабжающих мозг артерий. Но самое главное, прямо под фэн-фу расположен продолговатый мозг. В нем находятся центры дыхания и кровоснабжения, расстройство которых губительно для человека. Кроме того, ему подчинен манометр, регулирующий давление крови, усиливая его или ослабляя в зависимости от атмосферного давления, влажности и температуры. Гипертоники и гипотоники, думается, лучше других оценят значение продолговатого мозга.

Китайская медицина успешно лечила больных, укалывая иглой или прижигая фэн-фу. Но по настоящему восточные медики потенциал этой точки выявить так и не смогли. Большого значения ей они не придавали. Указывали только, что при воздействии на фэн-фу излечиваются кровоизлияния в мозг, головная боль, боль в шейно-затылочной области, носовое кровотечение, ларингит, оказы-

вается жаропонижающее действие. Это я подтверждаю полностью. Но не это главное.

Почему именно лед?

Для нас, – продолжает Сергей Васильевич, – самое главное то, что у китайских медиков есть более чем двухтысячелетний опыт температурного (с помощью прижигания) воздействия на фэн-фу, и это доказывает его безвредность и эффективность. В криодинамике же используют не прижигание, а маленький кусочек льда, еще более повышающий безопасность и эффективность воздействия на фэн-фу в бытовых условиях. Итак, мы подошли к главному – к самому методу криодинамики.

Как вы уже поняли, тут применяется кубик льда (примерно 2х2х2 см, небольшие отклонения от указанных размеров несущественны).

Сергей Васильевич считает, что лед куда эффективнее прижигания, и установлено это опытным путем. Он удобен, безопасен и легкодоступен в любое время. Его можно изготовить самостоятельно: в комплектацию холодильника всегда входит формочка для изготовления льда. Поэтому не нужно для этой процедуры покупать специальные прижигательные свечи.

Да и выбривать точку фэн-фу не требуется – не приходится ходить с голым пятном под затылочным бугром... К тому же прижигание может производить только специалист. И этот метод не будет криодинамикой, так как используется другой механизм воздействия.

Метод от всех болезней

И то лечили китайцы, прижигая точку фэн-фу, – вы сообщили. А чем лед лучше?

– Этот метод лечит:

1. Комплекс хронической усталости: слабость и разбитость, повышенную утомляемость и ухудшение самочувствия, раз-

дражительность и эмоциональную лабильность с психастеническими явлениями, нарушениями сна и т. п.

2. Вегетососудистую дистонию (потливость рук, общую слабость и т. п.).

3. Пьянство.

4. Всевозможные заболевания опорно-двигательного аппарата с неврологическими проявлениями на почве дегенеративно-дистрофических процессов позвоночника.

5. Нарушения эндокринной системы:

– ожирение (гормон триоксин, вырабатываемый гипофизом, сжигает все лишние калории);

– недостаточный вес;

– целлюлит;

– патологический климакс, нарушение менструального цикла;

– импотенцию, фригидность, аноразмию;

– эндометриоз, нарушение функции щитовидной железы;

– артриты.

6. Заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы:

– гипертонию, гипотонию;

– острые бронхиты и пневмонии (на фоне антибактериальной терапии);

– бронхиальную астму.

7. Нарушение функций желудочно-кишечного тракта.

8. Нарушение функций половой системы (некоторые формы лечатся самостоятельно, в тяжелых случаях – вспомогательно).

9. Применяется для обезбоживания при неврологических проявлениях.

10. При психозомоциональных нарушениях, физическом и умственном перенапряжении:

– стрессовые ситуации;

– депрессивные состояния и неврозы;

– похмельный синдром.

Восстанавливает организм, длительно находившийся под влиянием психических, физических или алкогольных перегрузок. Как следствие, омолаживается и приходит в полную норму кожа лица, исчезает отечность, «насупленность» и разглаживаются мелкие морщины, предупреждается варикоз.

Как вспомогательное и профилактическое средство криодинамика используется также:

– при наркомании, хотя гарантированного избавления от наркозависимости она дать не может, поскольку употребление некоторых наркотиков ведет к необратимому (органическому) разрушению мозга;

– при любой форме рака и острых инфекционных заболеваниях (например, желудочно-кишечных, венерических).

Видите, как широк спектр действия криодинамики. Она результативна вне зависимости от того, верите вы в нее или нет. Показана лицам от 17 лет, верхний же возрастной предел не ограничен.

– А есть ли противопоказания?

– Да, но их совсем немного: беременность (любой срок), эпилепсия, психические заболевания. Запрещается также заниматься криодинамикой лицам с электрокардио-

Долголетию

стимуляторами. Генетические заболевания и необратимые травмы криодинамике не подвластны, но она способна восстанавливать, лечить и омолаживать все, что подконтрольно мозгу и снабжается кровью.

За 18 лет существования криодинамики биологически чистый метод омоложения мозга стал очень хорошо известен многим людям в возрасте от 20 до 82 лет. Этот способ, строго говоря, не лечит, а просто-напросто возвращает вас в вашу же физиологическую норму, меняет сущность болезни «старость» на гармонию здоровья и молодости, дает мощный жизненный импульс.

На прощание Сергей Васильевич подарил книгу «Новый способ не стареть. Криодинамика — омоложение льдом» (СПб, ИД «Весь», 2004 г.).

Обязательные условия

Беседу мы продолжили с психологом-консультантом центра Белой Еленой Александровной. И мой первый вопрос, конечно же: «А вы на себе испытывали этот метод?»

— Да. А как иначе? Ведь необходимо было на себе проверить, чтобы я могла помогать людям.

— И каковы ваши впечатления?

— Результат поразил меня. Во-первых, после курса криодинамики я стала меньше спать, точнее потребность в отдыхе уменьшилась. Теперь сплю по 6 часов и прекрасно высыпаюсь. Сразу же почувствовала необычайный прилив сил, повысилась работоспособность. Я много успеваю и меньше устаю.

— А кто чаще обращается к вам за помощью?

— Приходят студенты и люди среднего возраста. Но совсем не редкость и пожилые. Недавно за консультацией обращалась пожилая супружеская пара. Прошли курс криодинамики, чтобы набраться сил для работы на дачном участке. Остались довольны. Собирались повторить курс после окончания летнего сезона.

— Кстати, Елена Александровна, как долго выполняется эта процедура?

— Полный курс рассчитан на 30 дней, это период адаптации и перестройки организма. В течение его запрещено употреблять кофе, кока-колу, пепси и подобные напитки с большим содержанием кофеина, жирную, острую и обильную пищу. Категорически запрещен алкоголь в любом виде (пиво, джин-тоник и т. п.), наркотики, нейролептики, транквилизаторы, антидепрессанты и снотворные препараты.

— Как же правильно провести сеанс криодинамики?

— Продолжительность одной процедуры (лежа на животе) для мужчин — 20 — 25 минут, для женщин — 25 — 30 минут. Лед на точку фэн-фу можно зафиксировать эластичным бинтом, вязаной шапочкой и т. п. Кстати, лед подходит только обычный, «мокрый», температура плавления которого — 0 градусов, что не представляет никакой опасности (даже при всем желании, простудиться вы не сможете, так как слишком мала площадь охлаждения). Кубик прикладывается прямо к телу! А то один наш читатель книги так впечатлился этим методом, что пытался внести усовершенствование. Он убеждал нас прикладывать лед, замороженный в воздушных шариках, презервативах и т. п. Хотя способ, предложенный одним из наших пациентов, мы рекомендуем: удобно намораживать лед в пробках от пластмассовых бутылок. Сверху крышку можно легко зафиксировать лейкопластырем.

Проводить процедуры следует только в проветренном помещении, в условиях предельной чистоты воздуха. Курить категорически запрещается! Кроме того, желательно воздержаться от курения минимум на полтора часа после окончания процедуры.

Схема

Первая неделя — ставить кубик льда на точку фэн-фу, второй кубик на копчик два раза в день — утром и вечером. Оба раза натошак (это обязательное условие).

Вторая неделя — утренняя процедура, как в первую неделю. Вечерняя — лед на копчике заменить горчичником (2x2 см) для «шокового» температурного контраста. Оба раза натошак. Но если горчичник раздражает, то не терпите, стиснув зубы, — сократите «копчиковую» процедуру до 5 — 10 минут. Горчичник можно заменить грелкой.

Третья и четвертая недели — ставить кубик льда только на точку фэн-фу один раз в день. Рекомендуются делать это в

одно и то же время, например утром. Копчик нас больше не интересует.

Это базовая схема.

Перед процедурой за час-полтора можно самостоятельно принять следующие препараты:

— глюкозу для питания мозга — 1 таблетку (при сахарном диабете этого делать нельзя);

— поливитамины — как общеукрепляющие (гексавит, ундевит) — профилактическую дозу, которая указана в инструкции.

Есть еще несколько средств для усиления эффекта при лечении определенных заболеваний, но их можно рекомендовать только при личной консультации и строго индивидуально.

Процедура комфортна, и после первого же сеанса возникает ощущение расслабления и прилива сил, снимаются усталость и напряжение.

— Были ли случаи, когда пациенты, начав курс, бросали процедуру?

— Да.

— По какой причине?

— Чаще — из-за головной боли. И теперь мы перед началом лечения об этом предупреждаем своих пациентов. Эта боль вполне терпима и продолжается не больше нескольких часов. Курс криодинамики ни в коем случае прерывать нельзя. Процедура легче переносится, если до начала принять таблетку но-шпы.

А дополнение — АЛС

Елена Александровна, в книге Сергея Васильевича упоминает АЛС для усиления криодинамического эффекта. Это какая-то дополнительная процедура?

— Да. АЛС — аудиокоррекция лимбической системы — проводится в течение курса криодинамики. Четыре 15-минутных сеанса. Суть АЛС — во «вспоминании» мозгом перинатального (с 28 недель беременности, период родов и первые 7 суток жизни) периода своего развития, восстановлении здоровья, заложенного в нас изначально в соответствии с нашей конституцией. Прослушивание происходит индивидуально, через наушники, расположенные чуть выше уровня ушей и ближе ко лбу.

— Скажите, а если пациент проведет только курс воздействия льдом на точку фэн-фу — результат будет?

— Несомненно. И тому подтверждение — благодарные отзывы наших пациентов. Их впечатления приведены в книге.

— Спасибо вам за беседу. А наши читатели могут получить консультацию по этому методу?

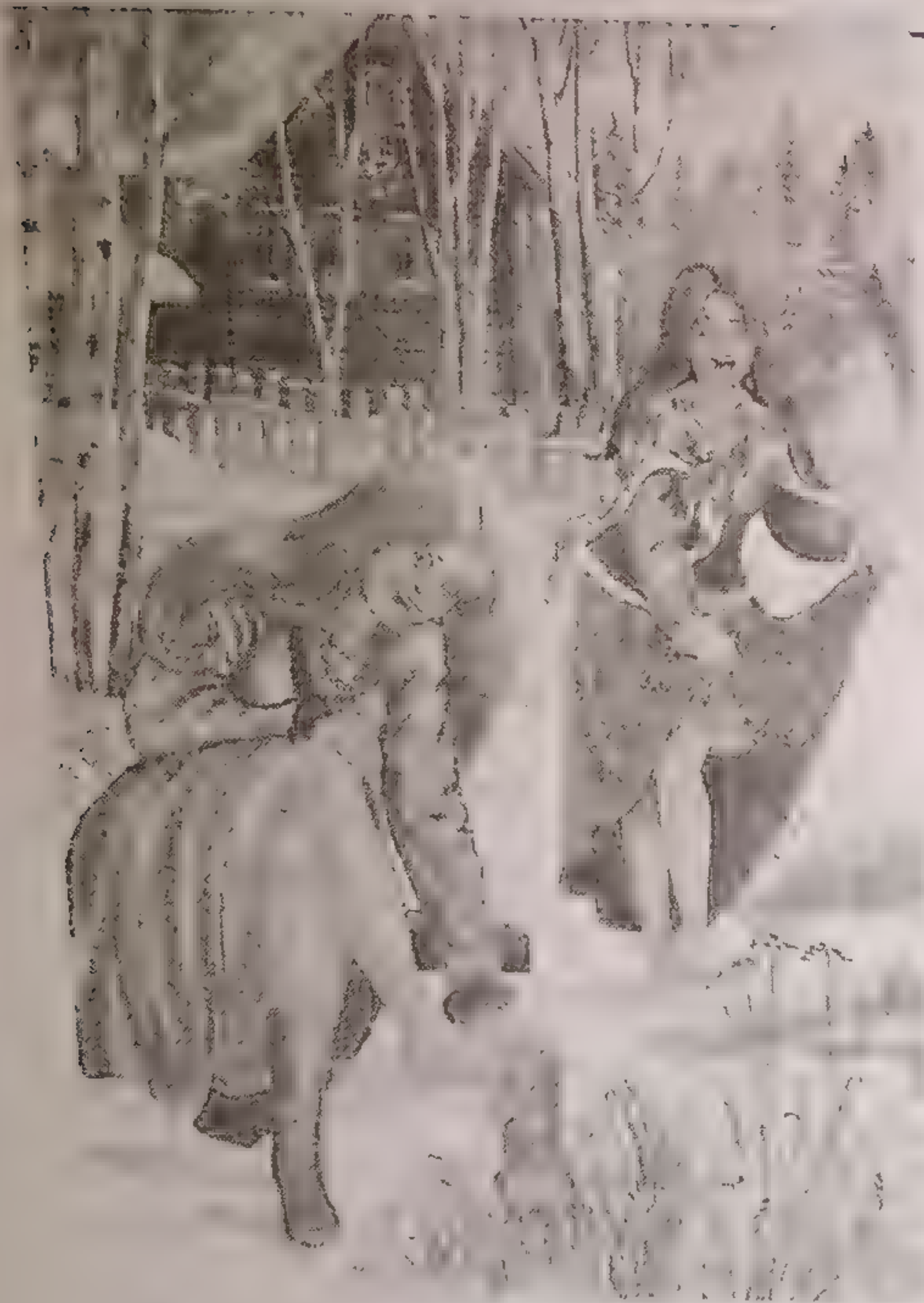
— Безусловно. Иногородным следует обратиться по телефону в Санкт-Петербурге (812) 252-53-55 (добавочный 26), 252-19-90, 252-15-12 с 13 до 19 часов; в воскресенье с 12 до 16 часов. Жители Санкт-Петербурга могут приехать в центр «Криодинамика» по адресу: ул. Бумажная, д. 17 (ст. м. «Нарвская»), 7 этаж. Там вы можете приобрести и методику применения аудиокоррекции лимбической системы (АЛС).

Я благодарю хозяев центра «Криодинамика» за исчерпывающую информацию и ухожу с намерением обязательно пройти курс криодинамики, тем более метод обретения здоровья и молодости так прост.

Э. Анолонова



Вот такая – терапия



На далекой станции

За замерзшим окном вагона мелькала вереница железнодорожных полустанков, фонарей... «В купе духотища, а на улицу нос страшно показать – морозом прихватит», – подумал, когда поезд в очередной раз протяжным, чуть грозным гудком провозгласил о приближении остановки. Но желание глотнуть свежего, обжигающего воздуха оказалось сильнее. Накинув на плечи дубленку, вмиг очутился у двери вагона. «Подышать решил? Ну, смотри не замерзни: стужа такая», – предупредила проводница. Свежесть мгновенно взбодрила, подняла настроение: «Что вы, мне никакой мороз не страшен!» – охваченный необыкновенным приливом сил, бравировал я. Неподалеку от нашего вагона, под фонарным столбом, стояла одна женщина. Ничего себе станция! Ни домов, ни магазинчиков. Лишь в далекой кромешной тьме едва смог углядеть свет в оконце. Вот и все. Подбежав к женщине, поинтересовался: «Что ж это за захолустье такое? Где живете-то, чем занимаетесь?» – «Вот такие наши северные станции: как начали распадаться леспромхозы, так и деревня стала вянуть. Мужикам работы не оказалось, а заниматься одним домашним хозяйством всем семейством у нас не принято. Стали люди в город уезжать. И осталась наша деревушка из пяти домиков да щелявого сарая близ станции – от путейщиков достался». Тут женщина, оглядев состав, махнула рукой: «Эх, опять не приехала... Невестка обещалась на этой неделе привезти провизии. Вот и хожу к поездам второй день – встречаю. Придется завтра опять тут топтаться». Но в голосе – ни нотки печали, напротив, поведала о своем житье-бытье, словно анекдот преподнесла.

– Но как лечитесь-то: наверняка, до доктора не один десяток километров ехать нужно?

Мой вопрос, как ни странно, рассме-

шил ее:

– Какой там врач! Фельдшерицу за тридевять земель не сыщешь! Вот и приходится самим выкручиваться. То баня, то колка дров, то за водой сбегать – все оздоровление. А уж зимой, как сейчас, так и мороз в ход идет.

– Как это? Все по домам от этого злодея прячутся, а вы – лечитесь...

Женщина усмехнулась:

– А вот как... Напасть случилась с Валентиной из дома, что у прилеска. **Зубная боль** – хоть на стену лезь! Пробовала кусочек сальца приложить – без толку. Из своих старых запасов таблетку анальгина – опять ноль эффекта. Что делать, куда бежать? Тут-то и помог тот самый холодок. **Сбегала я во двор, почерпнула в таз снега с горкой – и в избу. «Суй ноги скорей!» – скомандовала.** Сунула та и аж вскричала, как ошпаренная: «Так ведь у меня не ноги, а зуб болит! Хочешь еще, чтоб простыла?!» «Сиди смирно, – отвечаю, – скоро полегчать должно». И верно, только охапка снега стала превращаться в воду, как боль у Вальки уменьшилась. Так и удалось помочь. А раз прихожу к ней – снова сидит с тазиком талого снега: «Зуб опять?» – спрашиваю. «Нет, голова раскалывается. Дай, думаю, тем же полечусь. В ушат со снегом ступни сунула – легче стало. Выходит, этот способ на все случаи».

Раздался гудок тепловоза. Мне ничего не оставалось, как попрощаться и бежать до своего вагона. Пока разговаривал, сам чуть от мороза не околел, но зато появилась пища для размышлений: как этот «жгучий товарищ» может превратиться в лекаря-помощника.

В больнице не зря он имеется всегда

Лишь позже еще узнал о многочисленных примерах использования целебной силы холода. В том числе при заболеваниях, виновником которых он явился (простуда, пневмония слихорадкой). Казалось бы – парадокс, ан нет. Благодаря тому, что холодовых рецепторов на коже в несколько раз больше, чем тепловых, местное охлаждение действует отвлекающе, зачастую эффективно устраняя боль. К тому же воздействие холодом сродни акупунктурному иглоукаливанию: действуешь в одном месте, а эффект получается на внутренние органы, организм в целом.

Есть и другие полезные свойства холода. **Его спазмолитическое, кровоостанавливающее действие** используется с давних времен в официальной медицине. В каждом хирургическом отделении в морозильной камере холодильника обязательно лежит не что иное, как пузырь со льдом. Привезли с операции больного – пузырь тут же кладется на шов. Польза очевидна – рана не кровит и боль стихает быстрее. А как **при обмороке**? Достаточно обрызгать лицо и грудь холодной водой – и привели человека в чувство. Или вот еще случай – двоюродный брат поведал.

– Сын у моей знакомой рос очень

слабеньким: часто простужался, кашлял подолгу. Чем его только не лечили, каких только уколов не делали! А ведь как жалко было колоть такого кроху. Однажды летом пошла она на речку и взяла с собой сынишку – пусть закаляется на солнышке. Да вот только недолго пришлось позагорать. Малыш сильно закашлял. Люди стали обращать на него внимание, посыпались советы с перечислением новомодных импортных препаратов. Но рекомендация одной женщины показалась мамаше не совсем обычной. Перед кроватью надо поставить таз с холодной водой, в которой плавают льдинки, смочить в нем простыню, отжать и обернуть ею больного до пояса. Сверху укутать теплыми платками, шарфами и уложить в кровать. Через два часа процедуру повторить. Только одно важное условие – в квартире должно быть очень тепло. От таких обертываний даже самая высокая температура, как правило, вскоре спадает. Как не страшно для мамы оказалось выполнить эту «экзекуцию» – попробовала, пожалуй уж, от отчаяния. И верно, через два дня ребенок вновь резвился с детворой во дворе.

Метод Толкачева

В октябре случилось гостить у известного фунготерапевта И.А. Филипповой в Санкт-Петербурге. Встречу решили отметить приготовлением шашлыков во дворе. Правда, погода выдалась совсем не пикниковая. Я и моя спутница кутались в плащи, и вдруг к нашей беседке из дома выбежал смуглый пацаненок в шортах. «Что ты! – в один голос закричали мы. – Давай скорей обратно в дом! Простудиться, что ли, захотел?» Но, видно, наши предостережения Темку лишь раззабавили. Справившись, готов или нет шашлык, он весело побежал к дворовой собаке, вовсе не думая возвращаться домой. Решил я: «Пойду Ирине Александровне скажу, а то, чего доброго, заболеет сынишка». Выслушав меня, она улыбнулась и поведала целую историю.

– Мой малыш лежал у меня на руках и задыхался. Ингалятор снимал одышку всего на несколько минут, а потом он опять начинал со свистом втягивать воздух своим маленьким ротиком с синюшными губками. Ему тогда было пять месяцев. И я, как бывало уже неоднократно, набирала номер «скорой помощи». В тот раз приехала такая, знаете ли, «американизированная» дама-врач. Без всяких сантиментов. Все по-деловому: «Вены какие мелкие – не попасть, чтобы зуфилинчик ввести». Я в ужасе: «Грудному ребенку внутривенно зуфилин?» Мне спокойно в ответ: «А что ж вы хотели, мамочка? Болезнь такая – и зуфилин внутривенно, и гормоны уже пора. Никуда не деться – с этим надо жить».

Спасибо ей – вывела меня из ступора. Я поняла, что не буду с этим жить. Никогда не смирюсь с астмой у моего ребенка. Скажу сразу же: я переступила через себя, через свое медицинское образование, через ужас бабушки, которая заклеивала форточки и подтыкала одеяло под дверную щелку в ком-

Холодовая!



...то спал малыш.

Методика очень проста – жесткое закаливание. Именно жесткое, так как постепенное (вспомните медицинские рекомендации – понижать температуру воды при обливаниях на 1 градус) практически не оказывает никакого действия. Эта методика была разработана в начале 80-х годов Борисом Сергеевичем Толкачевым. И сейчас уже не только забыта, но и разругана. Но именно ей я обязана жизнью и здоровьем моего ребенка.

Механизм таков: **ледяная вода снимает бронхоспазм, а следовательно, и приступ удушья.** В теории это легко и просто. Но преодолеть свой страх за ребенка (представьте – больного кроху окунуть в ледяную воду!) очень сложно. У меня просто не было выбора, я знала, что если это не сделаю, обреку его на пожизненную астму.

С дрожащими коленями набирала ванну с ледяной водой во время очередного приступа, когда малыш судорожно пытался выдохнуть на руках у папы. Первое окунание было самым серьезным испытанием для всех – три секунды в ледяной воде, истошный вопль, растирание полотенцем – и чудо сразу же: дыхание легче и ровнее. Через 15 минут – еще одно окунание и опять массаж спинки. После третьего окунания приступ пошел на убыль. Не понадобился ни астмопен, ни эуфилин. Утром повторили окунания – началось отхождение мокроты. Теперь массаж и массаж. Самое лучшее – поддерживать ребенка вниз головой и постучать по спинке кончиками пальцев.

Теперь, когда пошла мокрота, необходимы **контрастные души.** Сначала распарить малыша в торячей водичке, потом – обязательное окатывание ледяной водой из ковшика. Растирание полотенцем и опять массаж.

Первый опыт сразу уймёт страх перед ледяной водой. После снятия приступа таким образом пришла уверенность – мы перестали бояться ледяной воды. И малыш тоже. Только рефлекторно он истошно пищал при погружении.

Становилось ясно, что это благо, это спасение. Следующие приступы мы уже снимали без лекарств и без баллончика с астмопеном.

Теперь встал вопрос, как сделать так, чтобы вообще избежать приступов. И это опять ломка всех принципов. Обязательно было лежание голеньким в кровати при открытой форточке (вспомните фильм «Семнадцать мгновений весны», когда малыша разворачивают перед открытой балконной дверью – какие нервы надо было иметь, чтобы смотреть на это издевательство). А для нас это стало рабочим моментом. Форточка у нас была открыта теперь всегда. Массаж постоянно, причем кроху частенько держали вниз головой – за ножки, чтобы бронхи работали интенсивнее. И конечно, купание и купание в ванне. В конце обливание ледяной водой. Знаю, что даже на словах это выглядит достаточно пугающе для родителей, и вид маленького голенького ребенка, стоящего на снегу босыми ножками – ужасик не для сла-

бонервных. Но это – единственный выход при астамах и аллергиях. Когда я начинаю рассказывать, как мы закаляли своих детей, сразу же сомнения у слушателей: знаем, читали, сейчас вот вы табенка – после такого холодного закаливания – вот вопрос. Для меня уже такого вопроса нет. То, что я описала выше, было 18 лет назад с моим старшим сыном – Денисом. Сейчас он курсант Морской Академии, атлет, все медкомиссии – без единой зацепки. И кто скажет, что в пять месяцев у него был диагноз – бронхиальная астма?

Маугли по имени Тема

Тогда, я считаю, мы отделались лишь легким испугом. Второй сын дался мне тяжелее, хотя опыт врача-натуропата у меня уже был.

Темку я родила в 38 лет по всем правилам нетрадиционной медицины – никаких таблеток, витаминов, никаких родовых лежаний в больнице. Здоровое питание, баня и прорубь чуть не до самых родов. Родился он очень легко и настоящим богатырем – 3900 – по сравнению с моим первым заморышем – 2800 (хотя тогда я была молода и терпеливо следовала всем инструкциям врачей). Шкала Апгар – 9/10, показатели самые лучшие в роддоме. То есть все замечательно... до двух месяцев. Когда заболел маленький – с небольшой температурой – я сначала не беспокоилась. Но на третий день инфекция перекинулась на уши. И тут лор меня напугал – слишком близко она от мозга, всякие случаи бывали. И я запаниковала, как обычная молодая мама, и разрешила вкатить полный курс ампициллина. Смотреть на это без содрогания нельзя было – пеленки пахли ампициллином, моча и кал – тоже. Болезнь заглушили, но началась аллергия – на все: на материнское молоко, на коровье молоко, на сою, на соки. В два месяца мы не знали, чем кормить ребенка, потому что реакция на коже была моментальная и бурная.

Приспособились давать «Лактофидусом» – единственное питание, которое вызывало лишь вялое течение дерматоза. Смесь дорогая, и ее было крайне трудно найти даже в Петербурге. Дальше проблемы развивались по спирали – приступы удушья непонятно на что. Начинались они мгновенно – прозрачные выделения из носика, покашливание и тут же удушье. И это в 4 месяца! И вот здесь я взяла себя в руки – благо уже была известным натуропатом. Именно это хоть как-то умирало врачей, которые уже не так напористо пытались посадить на эуфилин или гормоны.

Я действовала даже более жестко, чем с первым сынишкой (советовать поступать так не-

подготовленным родителям не стану – я-то уже была опытной, знала, что и как делать). Методика была точно такая же – по Толкачеву, плюс варианты массажа. И я уже использовала травяные отвары и серебряную воду (электролизное ионное серебро – естественный антисептик и антибиотик).

Первым сдался дерматит – кожа очистилась. Пищевая аллергия стала постепенно проходить. Через два месяца такого режима мой малыш первый раз попробовал молоко – никакой реакции: ни высыпаний на коже, ни приступа удушья. Это был прорыв, это был успех и уверенность в том, что мы на правильном пути.

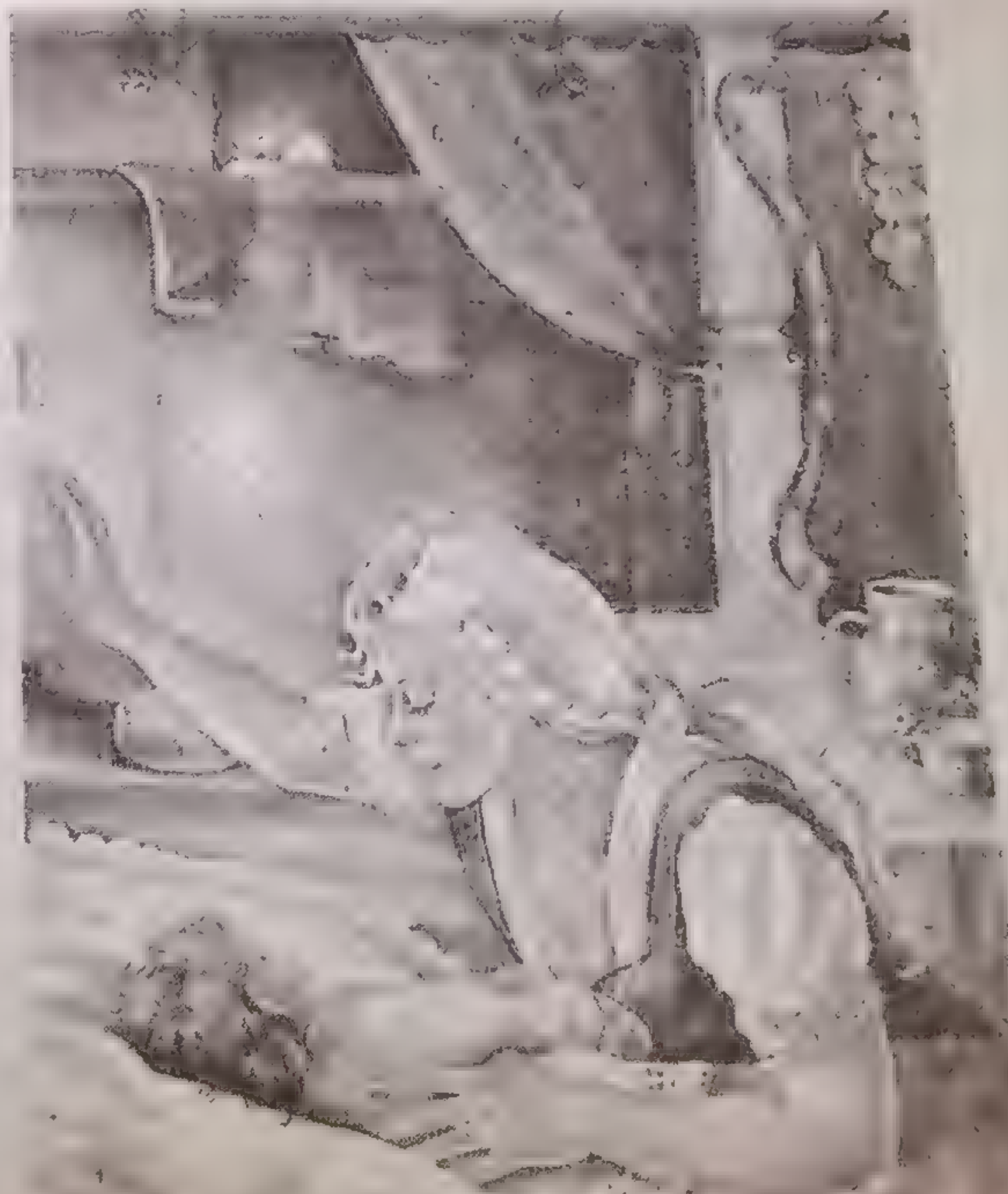
Уже к году полностью справились с кожным дерматитом, к двум годам – с астмой. И все это без таблеток, без гомеопатии и т. д. Только жестким закаливанием.

Сейчас Темке пять лет. О диагнозе напоминают лишь записи в карте. Он болеет очень редко. Ему не страшны сквозняки. Мы их просто не замечаем – окна у нас открыты всегда и везде. Любит голеньким выскочить на улицу, пробежать по снегу в любой мороз. Так что ничего удивительного и страшного в том, что он подбежал к вам полуголый в осенний холод. Дело обычное. Доходит иногда до смешного. Зимой, провожая гостей до машины, выбегает в легкой рубашонке и шортах да еще босиком на снег в 15-градусный мороз. От такой картины гости чуть не падают в обморок. Соседи наши к этим прогулкам малыша уже попривыкли – они называют его Маугли.

* * *

Трудно бывает призвать человека воспользоваться тем, от чего он яростно пытается скрыться. Хоть и принято считать, что клин клином вышибают, и немало людей борется с простудами как раз холодовыми процедурами. Но что мороз оказывается прекрасным лекарством и при других недугах, знают немногие. Думаю, стоит посмотреть на него, как на настоящего помощника от природы.

И.А. Крылов, к. м. н.



Из писем читателей

Интересно, я – Мышь. Наверное, поэтому так люблю делать запасы на зиму. Нет, не подумайте, что таскаю в дом мешки с крупой! Просто мне доставляет удовольствие самой консервировать овощи, ягоды, грибы. Знаете, так приятно зимой открыть дверь в холодную кладовку и посмотреть на полки с банками. Душа радуется! Муж, застав меня

иной раз за таким занятием, смеется: «И зачем ты про- сишь купить хоро- ший телевизор? На

первой полке у тебя мексиканский сериал – сладкие компоты, на второй – передача «Запретная зона» – острые салаты, на тре- тьей – «Окна» – ассорти всякие. Принести стульчик?» Шутить-то он шутит, а никогда за столом от моих закусок не отказывает- ся! Да и в лес за «сырьем» только он и хо- дит. Нет, я, в общем-то, погулять по лесу тоже люблю. Но толку от меня там нет ни- какого. Просто мы с грибами друг друга не видим. Ну, они-то, может, меня как раз и видят, поэтому и прячутся. А я... Это – во- первых. А во-вторых, у меня гипертония. Ни- чего внаклонку делать не могу – начинает голова кружиться, сразу поднимается дав- ление. Поэтому и дачи у нас нет.

Вот и в этот раз муж ходил в лес один. А год нынешний выдался как раз такой, когда говорят: «Только ленивый грибов не нано- сил». Лишний раз я поняла, что моя вторая половина отнюдь не ленивая: передо мной стояли два короба и два ведра. Муж пошел отсыпаться, а я села за чистку. Справилась с таким объемом лишь под утро, ругая его и себя за жадность. И думать не думала тог- да, как скоро, а главное, каким образом при-

годятся мне эти заготовки!

Мы весной купили хороший морозильник. Так вот, ягоды и зелень на зиму я уже туда упаковала. Теперь пришла очередь и паке- тиков с вареными грибами. Шею ломило, руки дрожали от усталости, но глаза радо- вались заполненному ящику!

Проснулась я около двенадцати, муж

уже дав-

но был на

работе. И

сразу по-

няла, что со-

мной что-то не

так. Померила

давление – так и

есть: 210 на 100. Поплелась на кухню за ле- карством. И... очнулась на полу. Очень бо- лела голова, особенно посередине лба. Под- несла руку к лицу... Какой ужас! Знаете мультик про кота Леопольда? А помните, какие ему огромные шишки набивали мыши? Тогда сможете представить и мою – с пол- кулака! Страх пронзил насквозь: а если это все спустится на глаза?! Тогда завтра, а может уже и сегодня к вечеру, я буду с фи- oletовыми «очками» из синяков! Нет, это невозможно! Ведь через день у меня круп- ное совещание и я выступаю.

Что же делать? И тут меня осенило: ну- жен холод! Лучше лед. Но где же взять лед летом? Конечно, в морозильнике! Я доста- ла пакетик с грибами и приложила ко лбу. Он оказался неровный – грибы же не маргарин! И очень хорошо, потому что нашлась для моей шишки очень удобная ямка.

Пакет подтаял, я приложила другой, по- том еще... Три часа без перерыва грибной лед врачевал мою травму. А когда стал не- выносимо ныть глаз, холод убрала. Решила, что уж лучше пусть будет шишка на лбу, чем я одноглазая. Приняла еще таблетку от дав-



ления и заснула. Вечером не подходила к зеркалу – боялась. А когда пришел муж, спросила:

– Посмотри, я очень страшная?

– Накрашенная или не покрашенная? – была мгновенная реакция.

Оказалось, он ничего не заметил! Тогда и я пошла на себя взглянуть. И что вы думаете?.. Да, там ничего не было! Нет, я-то в зеркале, конечно, была! Но на лбу – ничего! Почти. Не- большое розоватое пятно и – все! Если его потрогать, то, конечно, ощущалось, что там еще кое-что было. Но на вид – замечательно! Я распустила челку на лоб так и эдак и оста- лась очень довольна. Пошла на кухню к свое- му «второму телевизору», открыла ящик с гри- бами, погладила пакетики. Ну, и кто мне ска- жет, что заготовки на зиму не нужны?!

Записала И. Шапошникова

Студеная вода излечила нас обоих

Дорогой мой «Ай, болит!», я тебя вы- писываю и читаю уже два года. Интерес- ная газета, много в ней нового и полезно- го. А какие рисунки! Смотришь и люби- ешься их красотой. Спасибо, и Бог вам в помощь!

Хочу рассказать невыдуманную исто- рию про радикулит и холодную воду. Было это лет семнадцать назад, где-то в 80-х годах. Я в то время жила в селе Фе- досеевка Ростовской области.

Как-то утром приходит ко мне сосед- ка. Говорит, муж заболел: радикулит

так сковал спину, что ни согнуться, ни разогнуться. Уж она его всякими мазями на- тирала, грелками обкладывала – ничего не помогает. В больницу-то идти надо через мост, а это далеко – не дойдет. И напрямую, через речку, опасно: лед рыхлый – можно провалиться. Думали-думали они и решили пойти через речку. Положили на лед доски, ветки и пошли. Муж впереди, а жена за ним на небольшом расстоянии. На середине реки лед все-таки не выдержал и под соседом провалился. Василий оказался в холодной купели! Больной-то! Барахтался он со всей

силы руками-ногами в ледяной воде. Кое- как выбрался на берег. И, матерясь на чем свет стоит, побежал галопом домой! И про спину свою напрочь забыл! Дома переоделся в сухое, лег под теплое оде- яло и до утра не вставал. А назавтра, с ут- речка пораньше, пошел работать во двор, как ни в чем не бывало.

И вот после этого купания у соседа ни- когда спина больше не болела! А ведь раньше, сколько я его помню, частенько прихватывало! Видно, радикулит «испу- гался» холодной воды и «убежал» от Ва- силия навсегда! Вот такая история про- изошла буквально на моих глазах.

Ю.А. Кукса, Ростовская обл.

<p>ISSN 1729-1879</p> <p>771729 187006</p>	<p>Газета зарегистрирована комитетом РФ по печати. Св. №013382 от 02.03.1995 г.</p> <p>Подписано в печать 17.07.2004 г.</p> <p>Св. №013382</p>	<p>Отпечатано: ФГУИП «Кострома» г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10. Печать офсетная.</p> <p>Заказ № 7331 Тираж 104.306 экз.</p> <p>В ОАО «Северодвинская типография» Заказ № 571 Тираж 3.275 экз.</p> <p>Общий тираж 107.581</p> <p>Учредитель и издатель: ООО «Газета «Ай, болит!». Индекс: 29722 Цена свободная.</p>	<p>e-mail: aibolit@arh.ru</p> <p>Секретарь – 8184) 55-08-68 Отдел реализации – 8184) 55-16-48 Отдел рекламы – 8184) 55-08-68 Редактор, корректор – 8184) 55-08-68</p> <p>Бухгалтерия, т./факс – 8184) 55-08-68 Отдел дизайна – 8184) 55-08-68</p> <p>Адрес: 172900, Архангельск, ул. Мухоморова, д. 10 Email: aibolit@arh.ru</p>	<p>Отс. секретарь</p> <p>Над контролем работы</p>
	<p>Св. №013382</p>	<p>Св. №013382</p>	<p>Св. №013382</p>	<p>Св. №013382</p>

В номере:

- Ушел мужчина. Какова причина?
- Делить белье при стирке – к распаду семьи
- * Свою кровать стоит предлагать?
- * Чтоб ребенок не болел, измени энергетiku стен
- Колокола звонят к добру
- * Угольку – плохое и все злое
- * Очистить квартиру можно... смехом
- * Как удачно въехать в новое жилище

Как оздоровить дом и себя в нем



Подписка на 2005 год

Внимание!
 На наши газеты продолжается подписка на 2005 год во всех почтовых отделениях России. Ищите нас в зеленом каталоге «Пресса России» т.1 (ЗАО «АРСМИ»):
 «Ай, болит!» – инд. 34259 (стр. 1);
 «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 29722 (стр. 1); комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 44355 (стр. 1);
 «Живица» – инд. 27807 (стр. 19);
 «Дюймовочка» – инд. 45753 (стр. 17);
 и в каталоге российской прессы «Почта России» (МАП) с новыми индексами:
 «Ай, болит!» – инд. 11338; «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11339; комплект «Ай, болит!» + «Ай, болит! Спецвыпуск» – инд. 11340;
 «Живица» – инд. 11344;
 «Дюймовочка» – инд. 11341.

Спешите подписаться!

Чтоб грело всегда

Тысячи экстрасенсов, с дипломами и без, берутся за приворот и отворот, снятие венцов безбрачия, безоговорочное возвращение законного мужа в семью и — тут же! — чужого мужа в семью другую. И невдомек людям, что все те хитрости, с помощью которых «маги» и «волшебники» обещают сотворить чудо, не очень-то и нужны. Любой женщине под силу и не такое.

Всем привычные дела обычные...

Нам кажется, что повседневная жизнь — просто набор механических действий. Готовим обед — лишь бы не пересолено было. Стираем белье — пока машина крутит, телевизор смотрим, благо они теперь чуть ли не в каждой комнате. Вот и получается, что уникальная возможность в такие минуты кое-что подправить в семейных отношениях с помощью домашней магии пускается на самотек. А ведь заговорены эти магические ритуалы как раз под обычные домашние дела: стирку и глажение белья, вязание и шитье, «мурлыканье» над кроваткой ребенка и мытье полов, приготовление еды. Практически вся домашняя работа — колдовские действия.

Многие, конечно, уже читали, что существуют особые энергетические поля: биополе человека, вещей и тому подобные. Все это гораздо сложнее, но для нашей домашней магии достаточно просто учитывать факт их наличия. **Надо всего лишь запомнить, что не только в физическом действии, но в слове, мысли, взгляде заложена огромная сила и передается она посредством этих самых невидимых глазу энергетических потоков.** И сила эта может быть как созидательной — доброе слово, ласковый взгляд, так и разрушительной — ругань, недобрая мысль, злой взгляд. Такой же, а может, и большей силой обладает и человеческое чувство.

Кому ж не треба благого хлеба!

Проснулись утром — пора готовить завтрак. «Хлеб на стол, так и стол — престол» — говаривали наши бабушки. Думаете, зря они хлеб творили с молитвой? Вспомните, что говорилось о силе мысли и слова! А ведь нам совершенно неизвестно, какие мысли просочились в тот хлеб, который мы купили в соседнем киоске. Не исключено и такое (в печатном варианте): «А этот паразит, чтоб ему... так меня вчера... А у Таньки-то горе

какое — матери диагноз поставили...» — и все с подробностями. Руки же — в работе, хлеб делают. Вот и едим мы с вами всю эту дребедень — с матом, криминальными и медицинскими подробностями, чужими изменами.

И чем эмоциональнее разговор, чем энергичнее были высказаны все эти ни к чему вроде не обязывающие фразы, тем насыщеннее ими хлеб. Как, впрочем, и любой другой продукт. Но если уж знать, то знать подробности, а потому хорошо бы запом-

нить: из пищевых продуктов лучше всего воспринимают энергию яйца, соль, сахар и, конечно, вода.

Колдовство домашнее —

Где там наша домашняя колдунья? Она должна запомнить, что во время варки элементарной манной каши способна заложить в нее и здоровье, и благополучие для всех, кто будет эту кашу есть. Но каким образом, если молиться не научена? **Самый простой способ — не ворчать по поводу неприятностей, не болтать с соседкой по поводу своих и чужих болезней, не пересказывать никому вчерашний «ужастик».**

Да, кстати, а кто за продуктами бегал? Думаете, и это не важно? За ними лучше всего идти мужчине-добытчику. Раз уж за мамонтом по соседним джунглям не надо гоняться — беги в магазин. Так заложено в неписаных, но от этого не менее важных правилах: добычу в дом должен приносить мужчина. Хотя иногда не мешает, чтобы время от времени и обед-ужин приготовил именно он. Еда получается сильной, энергичной и без лишней эмоции. А у женщин эмоции порой могут просто напросто отравить любое изысканное блюдо.

Ушел мужчина. Какова причина?

Теперь давайте поговорим о брошенной жене. Ну, ушел и ушел, обедом уже не накормишь. Попробуем хоть причины поискать.

Женились по любви — красивые, счастливые. Прожили немало — двадцать лет. В молодости умели быть радостными: пели, бродили во время отпуска по всей стране с младшей дочкой в рюкзаке и с большущей кучей друзей. Долго дома после рождения детей Валя не сидела — любила свою работу. Проблемы, куда девать ребенка, не стояло, благо работала в разных сменах с мужем. Да и помощница была — незамужняя молодая женщина из числа друзей-туристов. Приходила на выручку по первому зову: и посидит с малышом в промежутках между пересменкой родителей, и поест приготовит всему семейству, и приберет, если надо. Доверием пользовалась у всех.

Что, уже все догадались, в чем

сто приходить, муж ушел по следам энергии, к которой привык. А ведь любил жену!

Ложкой в лоб — знал место чтоб!

Кто-то еще помнит, что в старой русской семье был такой обычай: миски на стол ставили в строго определенном порядке. Сначала большую — отцу. Затем поменьше — старшим сыновьям, затем — младшим, потом — женщинам и девочкам. И самые крупные куски и щи погуще — мужчине. А то и вообще из одной большой миски ели, и не дай бог, кто из малышей сунется туда раньше тяти — можно было получить ложкой в лоб. Думаете, обидно? Вовсе нет. Все по-честному, все по справедливости.

Нынешние же перекосы отпуска «по потребностям» очевидны. В-первых, напрочь исчезла нравственная оценка труда. И сейчас порой самый униженный в семье — мужчина, который просто по определению является главой семьи. Во-вторых, незаработанные излишки энергии, полученные с пищей, привели ко многим болезням. «Самое лучшее — детям!» — неплохой лозунг, но не в самом же большом количестве. Никто не призывает к недоеданию, но стремление стать старшим, уважаемым работником, а потому сидеть к миске ближе — просто исчезло. А зачем? Куда стремиться-то? Все равно дадут. А если капризно сквасить личико — еще и повкуснее подложат, оторвав у папы-мамы.

Одним из примеров развившегося нахлебничества у какой-то части молодежи может служить такой случай. Молодой человек лет 25 в ответ на мой вопрос, где он работает, бросил: «На ПМК». «Кажется, там неплохо зарабатывают», — отметила я. Он посмотрел на меня с изумлением: «Вы что, не знаете, что это такое?» Выяснилось, что ПМК на языке нынешнего поколения означает: «Папа-мама кормят».

Нет, возвращаться к общей миске не будем. Просто запомним, что кормить мужа, мужчину надо с уважением и приоритетом, особенно если за столом есть младшие. А то ведь как привыкли: сначала младшим положим, а уж потом

как-нибудь и сами. И дело не в том, что муж будет есть то, что осталось. А в том, что после всех.

Не дели белье на твое и мое

Отдохнули? Теперь пошли стирать белье. От этой процедуры можно ждать больших неприятностей, если проводить ее абы как, без знания некоторых колдовских закономер-

свое белье, в частности – носки: чтобы привыкли ухаживать за собой, чтобы умели хоть что-то делать по дому. Все правильно. Но вот молодой человек женился. Сначала все идет хорошо, молодые счастливы настолько, что при случае не могут и вспомнить, кто кому что стирает. И дай-то Бог! Но все же...

Как утверждают современные исследователи биоэнергетики семьи, в частности Ольга Вениаминовна Кольченко, наша бытовая магия рассматривает отказ от стирки носков

Искусство не вчерашнее

ностей. А потому вот вам еще один случай. Его рассказала женщина, обратившаяся за помощью к «бабушке».

Проблемы с появлением в жизни мужа «другой» – частое явление. Вот и дама со слезами на глазах начала было рассказывать свою грустную историю, но старушка ее быстро прервала: «Эй, а кто твоему мужу носки стирает?» Дама вытерла слезы и гордо сообщила: «Конечно, сам. А если я, то в машине...»

Чем закончилась та «консультация», не очень важно, но ответы еще нескольких женщин, жаловавшихся на то, что муж ходит «на сторону», которым я из чистого интереса задала тот же вопрос, были примерно такими же. Одна просто не придавала значения этому действию, две другие даже брезгливо поморщились. Что же имела в виду деревенская ведунья?

Многих сыновей мамы учат стирать

мужа как действие, обратное распространенному ныне «привороту», назовем его «отворот». Получается, что жены, отказавшиеся от стирки носков, отказались и от возможности вернуть мужей обратно в семью. Так что не побрезгуйте стиркой, да на руках, да с любовью!

С той же позиции не следует делить белье членов семьи при стирке. А то некоторые излишне чистоплотные хозяйки придирчиво раскладывают все отдельно: свое, мужа, детей. Вот и вырабатываются потихоньку отчуждение и обособленность. Исключение нужно делать только для новорожденных из соображений гигиены.

Свою кровать стоит предлагать?

А вот и гости приехали! И надолго. Посидели за столом, пора и спать укладывать. Выделять гостям свое семейное постельное белье, на котором вы спите с мужем, не следует. Лучше иметь в доме специальный комплект. Если такой возможности нет, постелите свое, но стирать этот комплект надо будет отдельно. Даже если у вас в гостях близкие родственники. Эта энергия не совсем чужой, но другой семьи, и их проблемы лично вам совершенно ни к чему.

По той же самой причине не стоит укладывать дорогих гостей на лучшее место в доме – на вашу супружескую кровать, а самим пристраиваться куда попало. Супружеское ложе – священное место. Мудрые гости это поймут, а не слишком мудрые... Ваша семейная жизнь важнее их немудрости.

Гости в доме – это прекрасно. Но вот они расходятся, разъезжаются. Одни даже не задумываются, что оставляют хозяйку с огромным желанием завалиться отдохнуть и с не меньшим количеством немытой посуды. Другие из самых лучших побуждений бросаются

помогать. Постарайтесь вежливо, но твердо выпроводить гостей из кухни: посуду хозяйка должна мыть сама! И, конечно, с мужем. В крайнем случае – «особо доверенные лица», самые надежные, самые близкие.

Уют очень важен тут

Вот вы опять дома вместе с любимым и детьми. Можно закутаться в уютный свитер мужа, забраться в кресло с ногами... Тепло домашнего очага... Оно зависит от многого. От маленьких и порой не приметных вещей.

От конкретного очага – символа, объединяющего род, – мы все ушли далеко. Да и не разводите же костер в квартире. Но то, что имеет отношение к огню, крайне важно и сегодня. Есть ведь в доме лампа и свеча, торшер возле кресла и абажур над столом. Хорошо, если они оформлены так, что возле них тянет посидеть вечером. И не обязательно в это время что-то «обсуждать». Порой важно и просто помолчать. Надо ли говорить о том, что этот уголок, сотворенный собственными руками хранительницы очага, приобретает дополнительную магическую силу.

Есть возможность – проведите вечер у костра: на даче, турбазе. Огонь – великое творящее начало и самый мощный очиститель всех негативных мыслей, слов, пожеланий. Вплоть до всякого рода попыток со стороны разрушить семейное счастье.

Слезы мой холодной водой

Ломать подушку после каждого слезопротия не удастся. А пух и перо, которыми набивают большинство подушек, прекрасно хранят все наши эмоции, особенно те, которые упали на них в виде слез. Так что плакать в подушку никак нельзя, иначе все ваши слезы будут возвращаться к вам во сне.

Если уж рыдать – то бегом в ванну. Включите холодную воду, плачьте, раз плачется, но не забывайте попросить водицу унести все ваши невзгоды с собой, а взамен подарить вам чистоту и покой. Выплакались? Умойтесь, вздохните – и взгляните на себя в зеркало с любовью. Ничего страшного. На всякий случай запомните правило, которое было известно еще во времена мудрого Соломона: «Все проходит, пройдет и это».

Кто-то сейчас из читательниц разочарованно скажет: «Думали, что про магию узнаем, а оказалось – все про мелочи, быт и домашнюю ерунду». Действительно, все это быт. И все же, современные чаровницы, попробуйте сотворить хоть одно волшебное полотенце для своей семьи и, изрядно попотевав, сконструировать семейный колдовской абажур... И еще – не спихивать по любому поводу своего малыша даже самой распрекрасной свекрови. Да к тому же выучите пару колыбельных. А для полного счастья хотя бы по воскресеньям с любовью пеките для мужа пирожки, даже если начинка в них будет просто из варенья.

Светлана Разумовская



Порядок наведем

Если кому-то вдруг стала не мила своя квартира, попробуйте почистить ее атмосферу, как советует «Тайная власть».

Колокола звонят в добру

Ученые научились делать фотоснимки тонкоэнергетических образований, связанных с нашей жизнедеятельностью. На снимках, в частности, хорошо видны сгустки энергии, исходящие от человека во время его сильных переживаний. Наш дом их накапливает, запоминает и долго хранит информацию, медленно и трудно перенастраивается. Уже давно отшумели ссоры, скандалы, забыты сплетни и злословие, а он все хранит их излучения. В таком доме тяжело дышать, в нем дети капризны и часто болеют. И всем неуютно, и всех тянет вон.

Отношения выяснять лучше на улице, чтобы уберечь жилище от энергий раздражительности и обиды. Дом надо защищать не только от наших негативных излучений, он должен быть закрыт для людей случайных или неприятных.

Но если уж жилище «засорено» или вы

въехали в квартиру, ничего не зная о прежних жильцах, помещение можно и нужно очистить. Например, практически у всех народов считалось, что благотворно действует звон металла – **колоколов, бубенцов**. С давних времен известен ритуал колокольного очищения дома. Его начинают с центра комнаты. После каждого удара (а их должно быть не менее трех) дают звуку истаять в самых дальних уголках. Затем, непрерывно звоня, обходят комнату по часовой стрелке. После этого, говорят, даже воздух в доме становится чище.

Звук даже маленького **колокольчика** не только разгоняет застоявшуюся энергию, но и привносит исцеляющие вибрации. Он заставляет резонировать каждую клеточку организма, каждый предмет в доме и объединяет все в гармоничное целое.

Наука подтвердила действенность и других старинных очищающих процедур, в частности **громких ударов**. Оказалось, что энергоинформационные сгустки действительно разрушаются резкими выбросами энергии. Например, оглушительными выстрелами (стартовый пистолет, хлопушка...) или лампами-вспышками. Выяснилось и то, что информационную грязь неплохо убирают ультрафиолетовая лампа и бытовые высоковольтные ионизаторы.

Виталий Правдивцев

Домашний уход, вот!

Здоровье, по понятиям восточных медиков, напрямую зависит от чистоты и ухоженности нашего дома. Уход за домом очень важен для создания сбалансированного и плавного течения энергии. Энергия может меняться с положительной на отрицательную по мере того, как важные составляющие дома ломаются, изнашиваются: трескаются стекла, протекают крыши, загромождаются залы и комнаты,

засоряются трубы. Подобные процессы происходят в стареющем организме или больном теле: если кровь и энергия не могут циркулировать, все тело будет нездорово. Вот почему уход за домом так важен.

«Болезни» дома могут передаваться и жильцам. Незаделанная дыра может «заразить» их, что, возможно, приведет к операции.

Ящики и хозяйственные сумки, сваленные в коридоре или за дверь, будут замедлять энергию, препятствуя таким образом удаче.

Бардак — это враг

Где в вашем доме образуются завалы? Захламленный подвал соответствует подсознанию, забитому неосознанными проблемами. Завал на чердаке может ограничивать ваши высшие устремления. Нет такого места в доме, свалка в котором не оказывала бы на нас воздействия. Даже если вы перетащите весь хлам в садовый сарай или куда-то еще, знайте, что он все еще с вами и продолжает влиять на ход жизни. Если вы не можете обойтись без завалов, по крайней мере уберите мусор с пола. Многие люди, страдающие от депрессии, хранят на полу всякую гадость, которая постоянно «заземляет» их энергию.

Груды хлама под вашей кроватью влияют на качество сна. Если вы спите на кровати с выдвижными ящиками, то лучше всего держать в них только чистое постельное белье.

Начнем: грязь уберет

Проблемы и болезни от старых хозяев дома передаются новым. Например, если прежний владелец дома потерпел неудачу и разорился, то и новый вряд ли будет успешен в делах. Любые настроения, определенная атмосфера накладывают свой отпечаток на стены, пол, потолок, мебель, растения, животных и людей, находящихся в этом доме. Очень сильный отпечаток оставляет любое событие, сопровождающееся сильными эмоциями, физической или душевной травмой. Вероятно, вам случилось, заходя в комнату, в которой только что произошел спор, ощущать тяжелую, словно накалившуюся, атмосферу. Это энергетические волны, как бы «застывшие» во всех углах и закоулках.

Если вы собираетесь переселиться в новый дом, его нужно тщательно очистить не только на физическом, но и на энерге-

Квартиру очищаем

тическом уровне. Очищать пространство надо начинать, конечно же, с **уничтожения физической грязи**. Необходимо отскоблить, отодрать и смыть все, что возможно, — старые обои, побелка и краска несут на себе отпечаток энергетики прежних хозяев. Полы, если это паркет, лучше заново отциклевать. Но не стоит покрывать их лаком: дерево — материал живой, он должен дышать.

Затем нужно провести **влажную уборку**, поскольку очистительная сила воды очень велика. То, что помыть нельзя, можно обрызгать водой: родниковой, настоящей на еловой или сосновой хвое или на рябиновых ветках. Хорошо очищает вода с солями серебра. Для этого можно использовать аптечный ляписный карандаш (один карандаш на три литра воды). Негативную

энергетику можно выгнать водой, в которую опущена серебряная монета или ложка, или любой другой предмет из чистого серебра.

Как встарь, спасет янтарь

Для улучшения энергетики дома можно использовать и небольшие **кусочки древесины**. В местах с негативной активностью нужно положить кусочки осины, березы, ели или дуба — дерево уловит и впитает в себя негативные флюиды. Клен, черемуха, рябина, орешник и можжевельник способны даже преобразовать негативную энергию в позитивную.

Стабилизировать энергетическую обстановку в доме помогут тополь, липа, сосна. А

В жилище своем



Сколько лет ждали новоселья, а переехав в новую квартиру, стали часто ссориться с мужем. Как будто что-то мешает нам понимать друг друга. Читала, что существует «плохая» энергетика, от которой нужно очищать жилье. Так ли это? Можно ли сделать это самой?

Н. Яковлева,
г. Великий Новгород

пространстве. Если «клякса» была не одна, ее «подруги» стараются забиться в щели или перейти в другое помещение. Так что всегда приглашайте к себе в гости детей.

Мурку завести — беду отвести

Присутствие в доме животных тоже очищает жилье. Кошка чистит одни срезы, собака — другие. Причем кошка «работает» в первую очередь с тонкими энергия-

Горяча моя свеча

Верующим человеком используется свеча из храма, атеист может применить любую. Обходите комнату левым боком по периметру, держа свечу в правой руке. Каждое движение предельно осознано, вы сконцентрированы на обжигании негативных связей и очищении помещения от нечистой энергии, замыкая круг по его периметру.

Не забывай: молитву читай!

Делаете то же, что и в предыдущем способе чистки, но читая истово, с верой молитву «Отче наш» или «Да воскреснет Бог». Обойдите комнату с молитвой 3 раза. Бесстрастная электроника зафиксировала в данном случае самую мощную, ни с чем не сравнимую очистку помещения от всех непрошенных гостей.

Или зажгите ладан и кадите им во всех углах, во всех завалах в кладовках, шкафах, чуланах. Произнесение молитв многократно усиливает эффект.



Как проверить, очистилось ли помещение от негативных энергетик или нет? Во-первых, по своему самочувствию: оно должно сразу же стать значительно лучше. Во-вторых, такую проверку чистоты «тонких планов» с большой эффективностью проверяют кошкой. В очищенном от негативных энергий помещении она чувствует себя уютно: не раздражается, не бьет хвостом. Впрочем, и собаки, до того лающие на что-то невидимое, тоже начинают чувствовать себя более комфортно. Есть еще один косвенный признак. Сгорающая в пламени свечи «плохая» энергия сопровождается характерным потрескиванием и черными потеками на свече.

Непрошенных гостей прогоним поскорей

Читательнице мы предлагаем способы очистки помещений, рекомендованные биоэнергетиком В.Т. Лободиныным.

Пусть детский смех звучит для всех

Жизнерадостный, никого не обижающий смех взрослых — очень сильное средство борьбы с негативными энергиями. Но гораздо его эффективнее — детский. Там, где он прозвучал, не будет никаких негативных сущностей, никаких «ларв» (энергетических образований низшего эфирного плана). Особенно если смеются дети крещенные и возраст их — до 12 лет.

Сегодняшняя наука фотографирует энергию. Негативная энергетика видна на экране прибора, как клякса. Но вот в комнату вбегают смеющиеся дети — и их смех и шалости разбивают «кляксу» на мелкие кусочки, а те постепенно растворяются в

ми астрального и эфирного планов, собака же очищает помещение от более «разумных» энергий, тяготеющих к разряду ментальных. Если хозяин любит и холит животных, они являются санитарами своего дома. Если бьет, они очень слабо влияют на энергии дома.

Угольку — плохое и все злое

Представьте себе, что в вашей комнате на полу в углу лежит красный шарик, похожий на горящий уголек. Мысленно покачайте его в разные стороны, поприподнимайте. Теперь начинайте гонять его по периметру комнаты по часовой стрелке, постепенно забираясь все выше и выше. В конце концов шарик уходит за пределы помещения в бесконечность, аккумулируя в себе все самые низкие (красный цвет) энергетик.

— защищаем

вот лиственница, граб, бук и вяз способны привлекать в дом не очень хорошие энергетические субстанции.

Хорошо помогает энергетике дома окуривание еловой хвоей, сушеной полынью, багульником. В тяжелых случаях можно провести окуривание жженым янтарем. После очистки пространства хорошо несколько дней зажигать в помещении свечи. Конечно, будет лучше, если вы принесете их из церкви.

Для очищения пространства подойдут природные неотшлифованные кристаллы. Сначала их омывают в святой воде или закапывают в морскую соль или просто в землю. Затем кристалл нужно запрограммировать на определенное действие: возьмите его в руку и твердо скажите, что от него требуется, просто поднесите к своему сердцу и позвольте своим чувствам перелиться в него.

Такой кристалл будет хорошим защитником вашего дома. Для очищения нередко используются различные благовонные палочки, например из сандалового дерева. Но надо помнить, что благовония действуют лишь до тех пор, пока их запах присутствует в воздухе.

В заключение хочу сказать: все, от уюта в вашем доме до покоя в вашей жизни, зависит от вас самих. Конечно, важно и то, во что вы верите: в фатум или карму. Если определяющим в вашей жизни является фатум, то есть вы привыкли ждать того, что произойдет, потому что «так запрограммировано Богом», то вы рискуете остаться у разбитого корыта.

Но если вы верите в карму, то есть в то, что в этой жизни вы получаете наказание за ошибки и награду за добрые дела, то вы способны добиться больших успехов. Определите, в чем ваше призвание, цель и смысл жизни, — и действуйте!!!

Елена Шубина, психолог



Не горюй – поможет



Без сомнения, влиять ощущения

То, что некоторые зоны земли могут являться источником вредного воздействия, было известно очень давно. На протяжении многих веков люди, зная об этом, выбирали подходящие места для строительства жилищ и разведения скота. На Востоке знание о

том, как правильно построить и защитить свой дом, вылилось в учение и одновременно искусство, носящее название «фэн-шуй».

Из принципов фэн-шуй следует, что все предметы насыщаются энергией того, что происходит вокруг них. Чем больше мы пользуемся теми или иными предметами, тем ощутимее может быть исходящее от них излучение. Некоторые предметы могут приносить счастье, уничтожая злое влияние, а некоторые – наоборот. В предметах искусства: картинах, статуэтках, фарфоре, гобеленах – может быть сосредоточен огромный заряд энергии, вложенный их создателями. И такая энергия обязательно начинает взаимодействовать с энергией хозяев дома. Важно знать, что в живой и неживой природе действует постоянный энергообмен. Нужно уметь защищать себя и свою энергетику даже в такой, казалось бы, безобидной ситуации, как позирование перед фотообъективом. Любое произведение искусства человек воспринимает проявляя определенные эмоции. Скажем, проявили вы эмоцию, а она тут же соединяется с другими и создает общую энергетику дома.

Кому – удачу, а кому – неудачу

Вспомните, как бывает трудно решиться купить какую-нибудь вещь в

комиссионном магазине. Многие даже категорически отказываются носить старые, чужие вещи. Вероятно, мы улавливаем человеческую

Сущность злую

энергию, которая буквально в них проникла. Они несут в себе мысли, чувства и эмоции своих прежних хозяев, создавая вокруг них особый фон. **Купив такие вещи, поддерживайте их в проточной воде** – это лучший способ убрать с предметов чужое поле. После этого вещь следует тщательно отпарить.

У многих из нас есть свои любимые предметы, приносящие удачу. Это **семейные реликвии**, которые, передаваясь в семье по наследству, подзаряжают нас накопленной в них положительной энергией. Берегите их, никогда не выбрасывайте и тем более не продавайте. Помните, что эти вещи – часть вас и вашего дома. Их исчезновение нарушит существующее в доме энергетическое пространство, что может повлечь за собой самые непредсказуемые последствия.

Человек всегда старался соблюдать законы безопасности в своем жилище. Вселяясь в новый дом, он освящал его – это являлось залогом будущего благополучия. Кроме того, издавна существовали различные обереги, **мистические символы**, защищающие дом и отгоняющие от него

Об экологии дома Татьяна Абрамова беседует со специалистом по энергетической коррективке жилищ, почетным доктором Открытого международного университета комплексной медицины Леонидом Макаровым.

Сошлюсь на случай из практики ведущего в мире специалиста по энергетике жилища американца Клифа Сандерсона. Человек, который долгое время страдал от тяжелого заболевания ног, лежал в комнате прямо под выступающей балкой. А балки и аналогичные структуры в квартире – это сильный источник энергии. Достаточно было переложить больного с этого места на другое, как он начал выздоравливать. Без всякого лечения!

Второй случай. Клиф заметил, что неожиданная вспышка туберкулеза в Новой Зеландии по времени совпала с тем периодом, когда в этой стране стало модным строить дома со сквозными дверями, то есть когда с одной стороны вход, а с противоположной выход. По законам взаимодействия энергий такая структура жилища активизирует отрицательную энергетику, кото-

рая всегда формируется в сквозных помещениях, пронизывает человека и оказывает особенно вредное влияние на его легкие. Как только это поняли и прекратили строить дома подобной планировки, вспышка туберкулеза резко пошла на убыль. Кстати, однажды меня попросили проконсультировать девочку, которая была больна эпилепсией. И я сразу обратил внимание, что она лежала за задрапированной сквозной дверью. Как только эту дверь забили и девочку положили в другое место, приступы эпилепсии прошли. С точки зрения классического учения об устройстве жилища, которое называется «фэн-шуй», каждый угол комнаты каждая стена в доме имеет свое значение, «отвечает» за что-то. Даже есть стены, взглянув на которые можно узнать, что происходит с детьми в этой квартире. К примеру, здоровы они или больны.

Такие стены являются своеобразными зеркалами. Как правило, это правая стена при входе в комнату. Если у ребенка есть своя комната, где он про-

водит большую часть времени, то за состояние его душевного комфорта и физическое здоровье «отвечает» правая стена детской. Причем левая стена от входа в любое жилище отражает вообще состояние семьи, качество ее энергетики.

В любом доме эти две стены должны создавать при своем энергетическом взаимодействии гармоничные вибрации. И если в данном случае гармония – это благополучие и здоровье членов семьи, то нарушение ее – соответственно нездоровье и так далее. Гармония в комнате возникает тогда, когда правая стена уравновешена энергетикой противоположной стороны.

– Значит, чтобы дети перестали болеть и их отношения с родителями изменились к лучшему, нужно изменить... энергетику стен?

– Угадали... По законам учения «фэн-шуй» на правой стене обязательно должен быть элемент белого цвета, а соответственно на левой – зеленого. Это те цвета, которые наиболее гармоничны устройству



- ✦ усилить освещение, регулярно мыть окна – это позволит солнечной энергии проникать в дом;
- ✦ починить текущие краны, которые могут истощить здоровье или благосостояние;
- ✦ как можно быстрее заменять перегоревшие лампочки и разбитые окна, чтобы не улетучилась позитивная энергия;
- ✦ сменить лампы дневного света на традиционные лампы накаливания – мерцание нарушает движение энергии;
- ✦ убрать мусорные корзины подальше от зон здоровья и богатства;
- ✦ завести картины, на которых изображен водопад, журчащий комнатный фонтанчик, аквариум – вода олицетворяет энергию и богатство;
- ✦ удаче в делах способствует арована – тропическая пресноводная рыбка. Но она столь дорога, что купить ее может лишь тот, кто и так уже добился успеха в бизнесе;
- ✦ обзавестись цветами и зеленью – цветы считаются носителями энергии (но в спальне портят женщине любовное счастье, ведут к ссорам и неверности супругов).

Фэн-шуй

не рекомендует:

- ✦ использовать зеркальную плитку – она разбивает на фрагменты ваше отражение и, значит, вашу жизнь;
- ✦ комбинировать рабочий кабинет и спальню – различные виды энергии будут сталкиваться и снижать ваши успехи в обеих областях;
- ✦ сидеть спиной к двери (обрезать себя на «кинжальный удар») и окну – вам будет не хватать поддержки в работе;
- ✦ иметь «агрессивные» углы – углы стен, шкафов, потолков, которые как бы «целятся» в то место, где вы сидите, спите или работаете.
- ✦ закрашивать черным большие поверхности – черный цвет поглощает энергию;
- ✦ работать в офисе, расположенном напротив лифтов, эскалаторов или обычных лестниц.

дикальных способов скорректировать ситуацию – повесить в коридоре зеркало. Самое идеальное – это когда человек, приходя домой, видит себя в зеркале. Поскольку человек не может безразлично относиться к самому себе, то сразу расслабляется, улыбается, поправляет волосы, подтягивает живот... Это хорошее средство для корректировки и своего состояния, и энергетики жилища.

Важную роль в создании благоприятной энергетики жилища играют цветы. Клиф Сандерсон заметил, к примеру, что в квартире, где много кактусов, хозяева бережливы и, как правило, не имеют проблем с... деньгами. Деньги как бы задерживаются в этих семьях. Такую уж энергетику создают вокруг себя кактусы.

злые сущности. Даже **обычный коврик**, что лежит у каждого из нас в прихожей, может стать энергетической защитой для дома, поскольку на нем

атакую

остается не только обыкновенная грязь, принесенная с улицы, но и энергетическая.

Талисман не зря нам дан

В течение всей своей истории человечество прибегало к помощи мистических символов. Познакомимся с некоторыми из них.

Круг – один из самых древних и мощных символов. Он представляет вечность, завершенность, единство, совершенство и великую магию.

Треугольник – это воплощение силы пирамид; символизирует связь с силами тела, разума и духа, а также единство матери, отца и ребенка, прошлого, настоящего и будущего. Это символ Святой Троицы. Треугольник обладает защитными свойствами.

Квадрат – символ четырех стихий: воздуха, воды, огня и земли. Он символизирует стабильность и силу, а также четыре времени года. Если треугольник – это активность и динамика, то квадрат – материальный мир, процветание, изобилие и достаток.

Крест – самый старый талисман в мире. Он символизирует вечную жизнь,

воскрешение и божественную защиту от дьявола. Крест символизирует человеческое тело и применяется, чтобы защищать человека и призывать силы добра.

Символ бесконечности – лежащая на боку восьмерка. Этот символ, пришедший из космоса, обладает очень сильной энергетикой.

Звезды – знак разума, творчества, успеха в различных сферах деятельности.

Дерево часто изображается как елочка вверх ногами. Это символ долголетия.

Волнистая линия символизирует воду, Мировой океан, а также начало жизни, переменчивость и приспособляемость. Вертикальная волнистая линия означает совершенствование, путь к вершине.

Спираль – символ мудрости. Изображенная красным, черным или белым цветом, она отпугивает сущностей теневого мира.

Чтобы в доме стал действовать тот или иной символ, можно нарисовать его на листе бумаги, завернуть в шелк и спрятать под кроватью или в ящик стола. Изображение символа можно повесить на стену или приобрести скульптуру или фигурку в виде символа.

Для освящения символа, сделанного из металла, его можно пронести сквозь огонь или омыть в чистой воде. Бумажный символ достаточно подержать на ветру или окурить дымом ладана. Во время освящения символа необходимо громко и четко высказать свое намерение.

Елена Шубина, психолог



гармонично

жилища, их вибрации при взаимодействии создают уют, комфорт, способствуют здоровью и благополучию.

Допустим, справа могут быть белые обои, а слева – зеленые. Нужно соответствующим образом подобрать по цвету настенные гобелены, ковры, картины. Или еще проще: белая посуда у одной стены и зеленые растения на другой. Такая гармонизация пространства особенно благотворно влияет на детей.

Сейчас очень многие жалуются на бессонницу. Им не помогают никакие лекарства. Тот же Клиф Сандерсон считает: чаще всего такое происходит оттого, что человек не видит входной двери, когда просыпается. Почему желательно, чтобы он ее видел? Если обратиться к первобытным временам, то основным местом жилища, откуда исходила реальная угроза человеку, особенно спящему, был вход в пещеру, в хижину. И в его подсознании прочно сформировалось представление,



когда входят в свою квартиру. Замечено: если первое, что им попадает на глаза, – это кухня, то они страдают довольно большими материальными проблемами, а проще говоря, безденежьем. Это связано с тем простым обстоятельством, что кухня – место, где готовится и потребляется еда. И в таком доме самой структурой жилища, то есть расположением комнат и подсобных помещений, изначально создается особый стиль жизни, формируется своеобразная «энергетика хлебосольства».

Хозяева, сами того не осознавая, чаще других принимают гостей и обильнее их угощают.

Люди же, которые при входе в дом прежде всего видят дверь в туалет, как правило, страдают болезнями мочеполовой системы. Один из ра-

Возьми на замету примету эту

От воров

Посыпьте соль по всему жилищу, повторяя следующее заклинание: «Как я сыплю эту соль, чтобы не впускать в дом зло, так пусть никакая опасность не проникнет ни через какую щель. Теперь я обращаюсь к закону трех стихий: «Такова моя воля, значит, так тому и быть!»

Представляйте, как соль образует защитный покров из сияющей энергии вокруг вашего дома. Тогда заговор подействует.

Личная охрана и охрана жилища

Скажите следующее, пока находитесь в доме: «Любой злой заговор против этого места или против того, кто снимает этот дом, пусть сойдет и вернется к тому, кто его насылает. Теперь я обращаюсь к закону трех стихий: «Такова моя воля, значит, так тому и быть!»

Амулет SATOR

Напишите следующую старинную формулу на квадратном листе бумаги и повесьте ее в доме: «I SATOR I A REP OENETOPERA I ROTAS». Считается, что такой амулет оберегает дом от ненастья, пожара и воров. Им часто пользовались в старину. Он был обнаружен среди пепла Помпеи.

Чтобы призвать удачу

Если вам не везет в домашних делах и очищение квартиры не помогает, попробуйте воспользоваться этим способом. Возьмите старую ложку (не обязательно чистую) и медленно обойдите весь дом, заходя в каждую комнату. Представляйте, как ложка впитывает в себя все домашние неприятности. Затем пойдите на перекресток и заройте там ложку. Не оборачивайтесь, когда будете возвращаться домой. С этого момента ваши дела пойдут на лад.

Знать, как дом оберегать

Для спокойствия

Если ваш дом сотрясается от тревог извне, возьмите свежесрезанную петрушку со своего огорода (или купите свежую в магазине) и положите ее в кастрюлю с водой. Пусть настоится в течение девяти минут. Затем побрызгайте этой водой по дому, представляя спокойствие. Гармония восстановится.

Против неурядиц, возникающих в доме, нагрейте три стакана воды почти до кипения. Положите в чайник 3 ч. л. сухого валерианового корня и залейте в него горячую воду. Дайте настояться в течение 13 минут. После побрызгайте настоем по дому. Раздоры прекратятся.



Коль нельзя — не делай зря

- Нельзя покушать стройматериалы с того дома, где были неудачи, пожары или вымерла семья.
- На том месте, где был муравейник, нельзя ставить дом — смертность и болезни будут среди жильцов.
- Нельзя из дома выносить мусор после захода солнца — хозяина вынесешь.
- Нельзя выметать веником через порог мусор, выметешь кого-нибудь из своей семьи.
- Дом нельзя мести разными вениками — выметете добро. В доме должен быть только один веник.
- Нельзя дарить ни ножа, ни ножниц, ни принимать булавки — разве что уколоть слегка передающего или отдать мелкую монетку, то есть как бы купить эту вещь.
- Через окно нельзя плевать, выливать помой и выбрасывать мусор, так как под ним стоит ангел Господень.
- Нельзя за стол садиться по тринадцать человек и подавать кому-то соль — это влечет за собой несчастье, потому что напоминает измену Иуды.
- Ладонью крошки со стола не смахивай — будешь те же крошки на том свете выпрашивать.

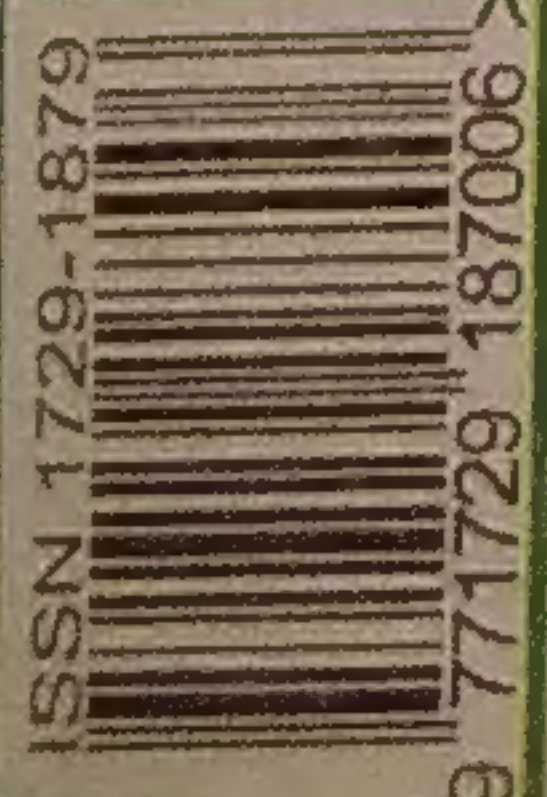
Верю я в суеверия

- Заходить в новый дом пригадывали на полный месяц, тогда в доме будет полно, а на ущербе месяц — лучше не переселяться. Не переселялись в легкие дни: среду, пятницу, субботу.
- В новый дом к ночи кота запускали, он ночевал там один. Впускали и курицу. Ночи две-три они одни там ночевали, а потом уж хозяева переселялись.
- Когда переселяешься в новый дом, не входи без ничего. Возьми хлеб и соль, посыпь солью хлеб и тогда смело заходи.
- Сначала в дом впускали кошку, она любимица домового, она должна была

обжить новый дом. Вместе с кошкой переносили иконы, а хозяева переселялись через 2 — 3 дня. Новоселье не устраивали в день вселения, сначала нужно было дом посвятить Богу. Спустя несколько дней праздновали новоселье, иначе дому грозило несчастье.

- Перебираясь в новый дом, в старом лучше не оставлять сор, чтобы злые люди не навели по нему порчу, напротив, надо взять с собою этот сор и в нем перенести на новое место домового.
- В новый дом лучше всего переселяться на какой-нибудь праздник, тогда хорошо будешь жить.

В спецвыпуске использованы материалы из газет: «Свет. Природа и человек», «Инь и Ян», «За пределами вероятного», «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь».



Газета зарегистрирована
Комитетом РФ по печати.
Св. №013382 от 02.03.1995 г.
Перерегистрирована
Министерством РФ по делам
печати, телерадиовещания и
средств массовых коммуникаций
Св. ПИ №77-9101
от 31.05.2001 г.
Адрес редакции и издателя:
164520, г. Северодвинск,
ул. Железнодорожная, 21.

Отпечатано: ФГУИПП «Кострома»
г. Кострома, ул. Самоковская, д. 10.
Печать офсетная.
Заказ № 7517 Тираж 100.270 экз.
В ОАО «Северодвинская типография».
Заказ № 573 Тираж 3.250 экз.
Общий тираж 103.520
Учредитель и издатель:
ООО «Газета «Ай, болит!».
Индекс: 29722. Цена свободная.

www.aibolit.arh.ru
e-mail: aibolit@arh.ru

Секретарь — (8184) 55-08-68
Отдел реализации — (8184) 55-16-48
Отдел рекламы — (8184) 55-08-68
Редактор, корреспонденты —
(8184) 55-08-68
Бухгалтерия, т./факс — (8184) 55-16-53
Отдел дизайна — (81842) 6-56-27

Адрес отдела реализации:
Email: aibolit@givitca.ru

Директор Барболина Т.Е.
Редактор Крылова И.В.
Отв. секретарь Солодка О.Г.

Над номером работали:
Преловская И.Р., Отирманова С.Ю.,
Махилькова А.С., Буторина Е.Е.,
Подольская Е.Ю., Иязнова Т.Ю.,
Улановская Н.Д., Бабарухина Е.И.,
Июффе Н.В., Мизин В.А.

Время подписания в печать:
по графику — пятница — 17.00
фактически — пятница — 17.00

Прежде чем воспользоваться рецептом из нашей газеты, проконсультируйтесь с лечащим врачом. За содержание объявлений редакция ответственности не несет. Перепечатка без письменного разрешения редакции запрещена. Ссылка на издание обязательна. Материалы с пометкой * печатаются на правах рекламы. © Все права редакции на рисунки защищены.

ИНН/КПП: 2902031177/290201001 Р/с №40702810304260112042 в ОСБ №5494 в г. Северодвинске.
Банк получателя: Архангельское ОСБ №8637 г. Архангельск. К/с №30101810100000000601, БИК 041117601